
non-no
2010 No.2・3 2|5 特別定価600YEN
特別付録
MILKFED.
ビッグトート
B4も入る!
タテ27.5cm×ヨコ45.5cm×マチ12cm
三浦春馬
岸本セシル×桐谷美玲
初めまして、
佐々木希です!
希と山本裕典のデート着回し
コーチpoppy
木下優樹菜
人気連載
嵐page.com
春の靴178
「冬手持ち服」で
新顔コーデにチェンジ!
東西ベストコーデAWARD
矢野未希子&美保 新鮮真冬デニム
「古着」掘り出しクルーズ
黒ブチメガネの威力
足元小物アップデート
ビューティー
スキンケア塾
今どきナチュメイク
ビューティーグッズ50
とじ込みBOOK
開運★2010
おとだま名前占い
ヤセ鍋クチコミ50
SHINO先生母娘の
腰回しvs.肩回し くびれダイエットバトル
榮倉奈々・戸田恵梨香・吉高由里子・田中美保etc.
最高可愛いヘア
日本一早くお届け!
人気50ブランド春先取りScoop
SEE BY CHLOÉ, BURBERRY BLUE LABEL, JILL BY JILLSTUART, CHER, SNIDEL・・・



その美しさ、宝石級。「透明発光パール*」のクリアな輝き。

目指したのは、にごりなく透きとおる宝石の透明感。「透明発光パール」。
それは、”輝きのコフレドール”が実現した特別な光。きらめきのヴェールをのせた目もとは、
瞬きするたび光り華やぐまなざしに。うるおいのツヤに包まれた唇は、
優しく輝くやわらかな表情に。新しい輝きがかなえる大人の可愛らしさをあなたへ。

コフレドール　ジュエルシャスアイズ 5種　アクアルージュ 12色　［新発売］

＊透明発光パール：合成金雲母・酸化チタン・酸化スズ

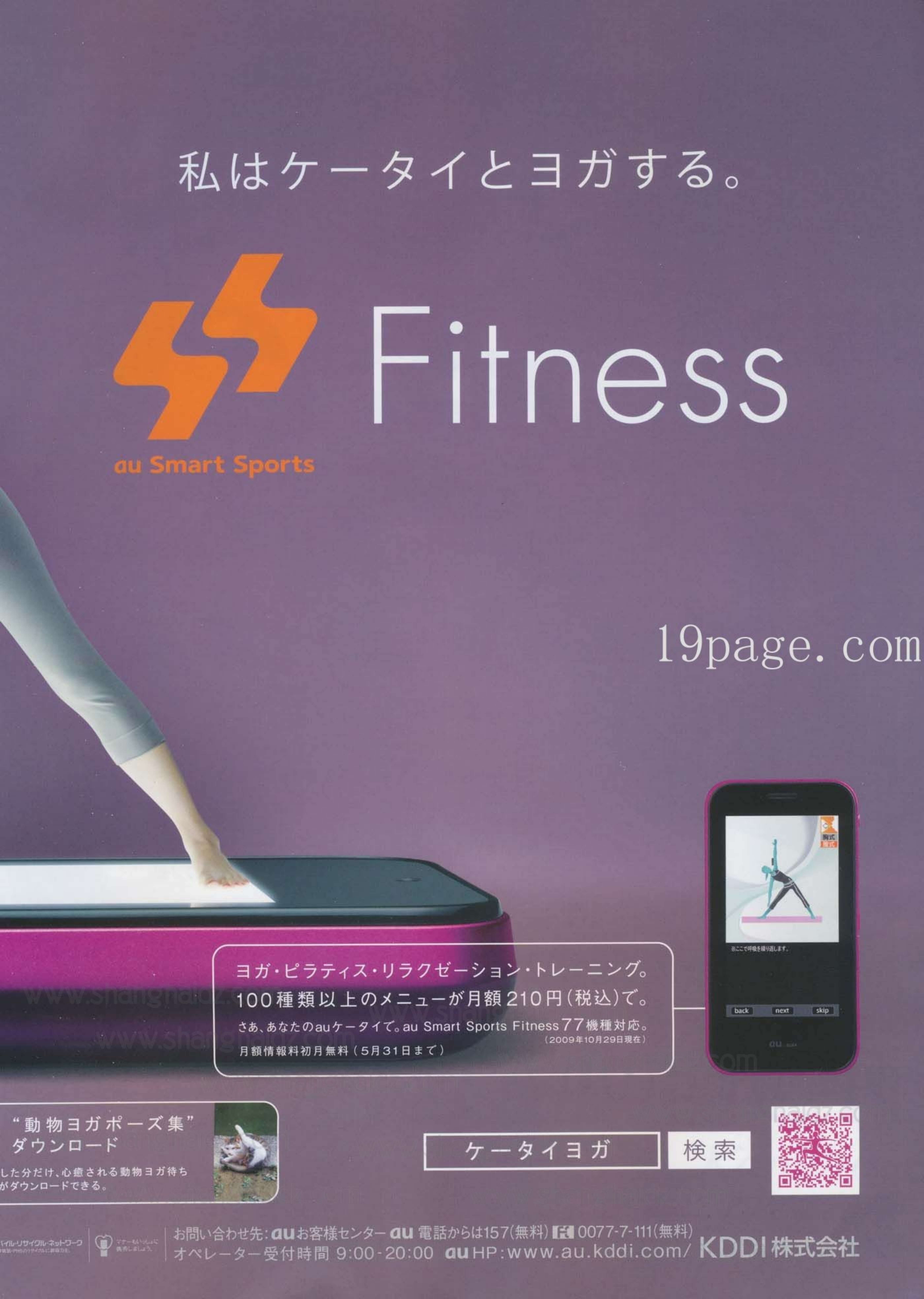
Makeup data：ジュエルシャスアイズ 04 アンバーベージュ　アクアルージュ PK-247

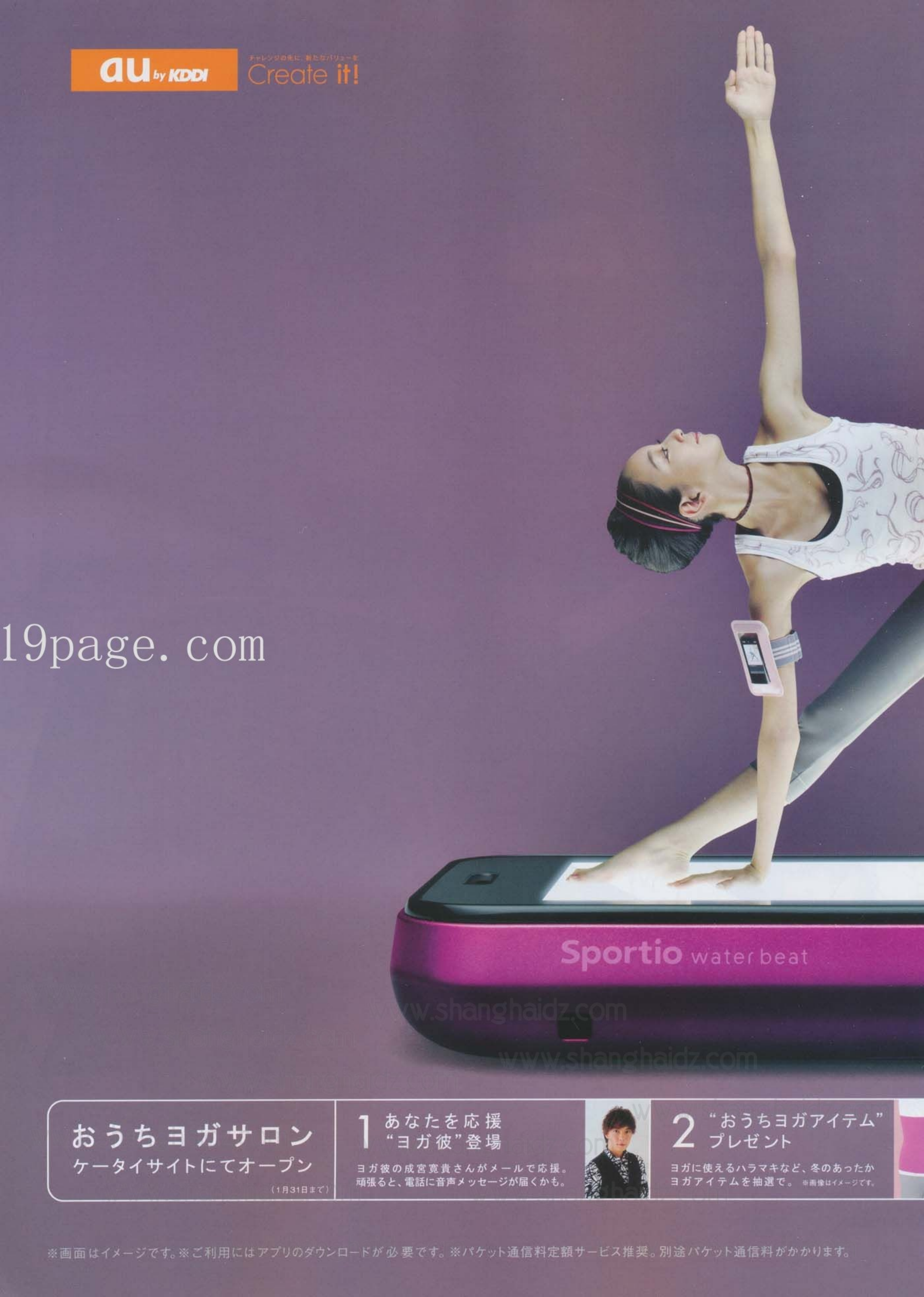
COFFRET D'OR

Kanebo



カガヤキ、100カラットフェイス。
人気カラー投票に参加して、プレゼントが当たる!
詳しくは、コフレドールスペシャルサイトへ。[2010年1月20日応募受付終了]
← モバイルサイト　PCサイト http://coffretdor-box.jp
お問い合わせ 0120-518-520(土日・祝日を除く 9:00～17:40)


私はケータイとヨガする。
au Smart Sports
Fitness
19page. com
ヨガ・ピラティス・リラクゼーション・トレーニング。
100種類以上のメニューが月額210円(税込)で。
さあ、あなたのauケータイで。au Smart Sports Fitness 77機種対応。
(2009年10月29日現在)
月額情報料初月無料(5月31日まで)
back
next
skip
“動物ヨガポーズ集”
ダウンロード
した分だけ、心癒される動物ヨガ待ち
がダウンロードできる。
ケータイヨガ
検索
お問い合わせ先:auお客様センター au 電話からは157(無料) 0077-7-111(無料)
オペレーター受付時間 9:00-20:00 au HP:www.au.kddi.com/
KDDI株式会社


au by KDDI
チャレンジの先に、新たなバリューを
Create it!
19page.com
Sportio water beat
www.shanghaidz.com
おうちヨガサロン
ケータイサイトにてオープン
（1月31日まで）
1 あなたを応援
“ヨガ彼”登場
ヨガ彼の成宮寛貴さんがメールで応援。
頑張ると、電話に音声メッセージが届くかも。
2 “おうちヨガアイテム”
プレゼント
ヨガに使えるハラマキなど、冬のあったか
ヨガアイテムを抽選で。 ※画像はイメージです。
※画面はイメージです。※ご利用にはアプリのダウンロードが必要です。※パケット通信料定額サービス推奨。別途パケット通信料がかかります。



ワイトデーに届く



雅治アドカード付き

福山雅治 × キユーピー ハーフ　フラワーボックス プレゼントキャンペーン

生花の美しい姿をそのまま長期間保つプリザーブドフラワーを、今年はオリジナルグラス製ボックスにアレンジして贈ります。
福山雅治が登場するキユーピー ハーフ雑誌広告をモチーフにしたアドカード付きです。
キユーピー ハーフ（210g以上）のバーコードを送ると抽選で5,000名様にプレゼント！

●対象商品/キユーピー　ハーフ　210g以上●応募方法/対象商品の外袋裏面についているバーコードを1枚1口として、応募ハガキまたは、郵便ハガキにテープで貼り付け、郵便番号、住所、氏名、電話番号をご記入の上、下記宛先までご応募ください。お一人様何口でもご応募できますが、ハガキ1枚につき3口までのご応募とさせていただきます。●宛先/〒101-8691　郵便事業株式会社神田支店私書箱144号「福山雅治×キユーピー ハーフ フラワーボックス プレゼント」係●応募締め切り/2010年1月31日(日)※当日消印有効●当選発表/厳正なる抽選の上、賞品の発送をもってかえさせていただきます。●お問い合わせ/キャンペーン事務局 03-3523-7588(10:00~17:00 土・日・祝日を除く　※12/29~1/4は年末年始休暇)●詳しくは、キユーピー ハーフサイト　www.qphalf.com

●ご注意◎お客様の住所、転居先が不明等でご連絡が取れない場合はご当選を無効にさせていただく場合があります。◎ご応募いただいたハガキ等はご返却できません。◎キユーピー株式会社の社員および関係者は応募できません。◎ご応募は日本国内にお住まいの方に限らせていただきます。◎ご当選された賞品の交換はできません。また、ご当選の権利はご本人様のみ有効となり、譲渡、変更、換金はできません。●個人情報の取り扱いについて◎ご記入いただきましたお客様の情報(住所、氏名、電話番号など)は、本キャンペーンでの賞品発送にのみ使用いたします。◎お客様の情報につきましては、賞品の発送が済み次第すみやかに破棄いたします。◎お客様の情報の取り扱いに関するお問い合わせは、キャンペーン事務局までお願いいたします。※2010年3月14日にお届けの予定ですが、天候、交通事情等により多少前後する場合があります。※賞品のデザイン、仕様は若干変更になる場合があります。

ますますノンノはHAPPY&パワフルに！

HAPPY NEW YEAR 2010!



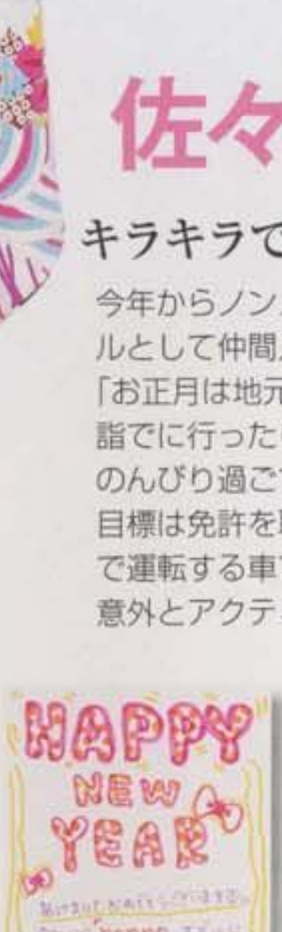
監修／中谷紅香　撮影／MITSUO　ヘア&メイク／菊地美香子（No.9）
着付け／吉田千代子　石川照子　中山綾子　構成・文／坪田あさみ

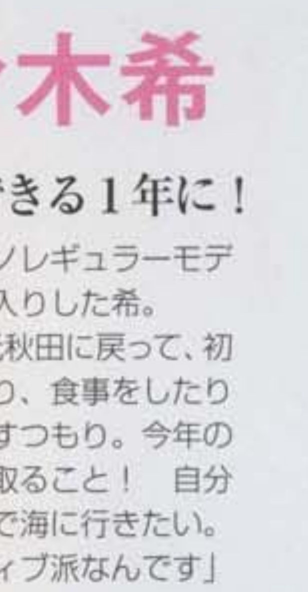


佐々木希

キラキラできる1年に！

今年からノンノレギュラーモデルとして仲間入りした希。
「お正月は地元秋田に戻って、初詣でに行ったり、食事をしたりのんびり過ごすつもり。今年の目標は免許を取ること！　自分で運転する車で海に行きたい。意外とアクティブ派なんです」





ヘアは全体はゆる巻き、トップは逆毛立ててふんわり。

（セシル）振り袖・帯・その他小物（すべて参考商品）／ジョイフル恵利　髪飾り¥10395／CA4LA　ファー飾り／私物

（未希子）振り袖¥68250・帯¥99750・半衿¥10290・伊達衿¥10290・帯揚げ¥11550・帯締め¥15750・帯留め¥7875・草履¥31500（すべて撫松庵）・髪飾り¥10815（装プラス）／新装大橋

（希）振り袖¥89250・帯¥84000・半衿¥10290・伊達衿¥10290・帯揚げ¥15750・帯締め¥5040・草履¥31500／新装大橋（撫松庵）髪飾り／私物







矢野未希子

さらに幅を広げて飛躍を

去年は目まぐるしいほどの忙しさに充実していたというみっこ。「雑誌のお仕事以外に、イベントやトークショーもすごく楽しかった！　以前は苦手だった人前でしゃべる楽しさに目覚めたかも。今年は素の私もみんなに知ってもらいたいな」





花飾りがポイント！　アップヘアで元気な印象に。

岸本セシル

仕事もプライベートも充実

昨年はカバーガールとして何度も登場し、大活躍だったセシル。「今年チャレンジしたいのはダンス！　音楽が大好きだから、それに合わせて踊れたら気持ちいいな。経験ゼロだけど、仕事以外で趣味を見つけて、プライベートも充実させたいです！」





白い花飾りとファーの2つづけで清楚＆華やかに。





古川美有

目標を持った1年にする

「今年は車を買うのが目標！欲しいのは水色のニュービートル。ちゃんと貯金しなくちゃ（笑）。あと、大学を卒業してからごぶさたぎみな英会話を再開したい。目指すはTOEIC900点台！」



美優

服のデザインにも興味あり！

「仕事はさらに幅を広げていく予定。新しくやってみたいのは洋服のデザイン。靴とか傘など小物のデザインもいいな。自己管理をちゃんとして毎日笑顔で過ごせる自分でいることが目標！」



髙橋絵美

自分らしさをアピール！

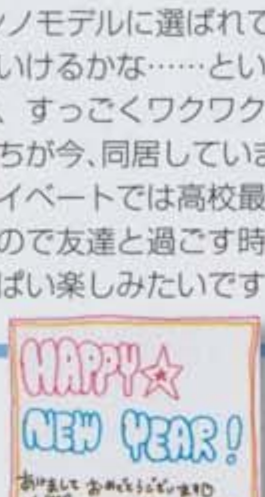
「去年は事務所に入って、演技のレッスンやボイストレーニングなど、新しいことでいっぱいいっぱいだったから、今年は今まで頑張ってきたことを発揮できる年にしたい！応援よろしくお願いします」



照屋愛美

何もかもが新鮮です！

「ノンノモデルに選ばれて、やっていけるかな……という不安と、すっごくワクワクする気持ちが今、同居しています。プライベートでは高校最後の年なので友達と過ごす時間をいっぱい楽しみたいです！」







田中美保

前向き&HAPPYになる！

去年は舞台やドラマなど女優として新境地を開いた美保。「セリフを覚えるのが大変だけど、お芝居はすごく楽しくて、もっともっと経験を積んで広げていきたいな。あと声だけで人を楽しませられるラジオの仕事にも興味津々。ぜひやってみたい！」



サイドはタイトに、毛先は逆毛を立てラフに散らす。



（美保）
振り袖￥714000・帯￥399000・半衿￥29400・伊達衿￥15750・帯揚げ￥24150・帯締め￥10500・帯留め￥29400・草履（参考商品）／いちだのきもの（花井幸子きものブティック） 髪飾り￥12600／新装大橋（撫松庵）

（美有）
振り袖￥89250・帯￥89250・半衿￥13650・伊達衿に使った帯揚げ￥13650・帯揚げ￥15750・帯締め￥12600・根付け（各）￥5775・草履￥36750／新装大橋（撫松庵） 髪飾り／私物

（美優）
振り袖￥68250（ながもち屋）・帯￥71400・半衿￥8190・伊達衿￥10290・帯揚げ￥11550・帯締め￥13650・草履￥36750（すべて撫松庵）／新装大橋 髪飾り￥15750／CA4LA

（絵美）
振り袖￥52500（ながもち屋）・帯￥99750・半衿￥8190・伊達衿￥10290・帯揚げ￥11550・帯締め￥12600・草履￥26250（すべて撫松庵）／新装大橋 髪飾り￥8190／CA4LA

（愛美）
振り袖￥89250・帯￥78750・半衿￥8190・伊達衿￥10290・帯揚げ￥15750・帯締め￥12600・草履￥26250・髪飾り￥12600／新装大橋（撫松庵）


Manami
Emi
Miyu
Miyu





2010 January 1/20 February 2/5

non-no

http://non-no.shueisha.co.jp/

vol.02・03



Cover

撮影／柴田文子(エトレンヌ) ヘア&
地美香子(No.9) モデル／岸本セシ
専属) 佐々木希 矢野未希子 スタ
花飾り制作／笠原百合 ロゴデザイン
表紙デザイン／村沢尚美 撮影協力
ズ バックグラウンズ ファクトリー

(セシル分) ブラウス¥18900／WR代
クレス¥19950／ショールーム フォー
腕につけたシュシュ¥8925／ブレスル
エム フルール) (希分)ワンピース¥
代官山(フィン) (未希子分) キャミ
50／"alternative version" WR

Art Director 村沢尚美
Designer 宮崎恭子 青木亮太 佐藤彩 新井響 関根僚子 冨田美

Contents





特別付録



non・no s★mall この号に掲載されている一部の商品はs★mallで購入できます。

印刷 大日本印刷株式会社



nnoセレブ・アクトレス
憧れブランド vol.1

新作COACH POPPYで♡ 木下優樹菜がノンノに登場!

憧れブランドを旬のセレブ女優がナビゲート！ 第一回は
ノンノファッションページに初登場の木下優樹菜ちゃん！

撮影／西出健太郎（モデル） ケビン・チャン（商品） ヘア＆メイク／前原穂高（Xel-Ha） モデル／木下優樹菜 スタイリスト／菊池かおり 構成・文／坪田あさみ
※値段の前の（ ）内の数字は縦×横×マチを表し、単位は㎝です。

「真っ赤なハートのバッグで
テンションアップ★
今すぐ出かけたくなる！」

ッグネチャー ハート Glam

のある赤いパテントのハートがアクセン
なうたトートバッグは、カジュアルコー
一気に女の子らしくしてくれる主役級の
らしさ。じゃらじゃらチャームがバッグ
つ楽しさも盛り上げてくれる！ バッグ
×42×10）¥49350／コーチ・カスタマー
ビス・ジャパン シャツ¥12600／オン
ド樫山(フェアステ) ワンピース¥13860
idel新宿ルミネ2店 ブーツ¥50400／d
表参道店（DRESSING DOWN） タイツ
80／Tabio（ショセット） ブレスレット
タイリスト私物

ovely Pop



Cool☆Mannis

グラフィティ Swing

シルバー×ピンクのグラフィティプリン
楽しい派手バッグは、ダメージデニム
トのクールな着こなしをやんちゃに仕
くれる。長さの違うショルダーストラ
きなので、斜め掛け・肩掛けの両使いが
着こなしの幅も広がる。バッグ(28×35
￥52500／コーチ・カスタマーサービス
ャパン　ニット￥11340・ラインストー
ックレス￥9450／アルバローザ ジャ
ジーンズ￥9975／VIVAYOU　レター
クレス￥3990／And Accessoire 青山
帽子￥8925／CA4LA　パールネックレ
スタイリスト私物

マニッシュクールな服だって
小物でがっつり派手！に
装うのが優樹菜流★



「好きな人に会う日は、小さめ
バッグにチェンジ。自然と
女の子らしい気分になれるから」

Girly Bohemian

レザー Groovy・スパークル Groovy

フレッシュなカラーで上品さがアップしたピンクとアイボリーのショルダーバッグは、春らしい淡い色使いのワンピースと相性抜群。どちらも可愛くてひとつに選べなかった優樹菜は大胆2個持ちでお出かけ！　バッグ（16×36×9）（各）¥39900／コーチ・カスタマーサービス・ジャパン　ワンピース¥54600／dual表参道店（Cohen et Sabine）　ベスト¥24150／snidel新宿ルミネ2店　ブーツ¥39900／インドル（W&M）　ブローチ・中に着たベアトップ／スタイリスト私物



Border Punkish

グラフィティ アップリケ ラージ Spotlig

シグネチャープリントに、ペイントとア
リケでカラフルに装った目立ち度大なト
バッグ。ボーダーonボーダーにカラータ
を合わせたパンキッシュな着こなしなら
ッグの存在感ともグッドバランス！　バ
¥69300（35×30×12）／コーチ・カスタ
サービス・ジャパン　ニットワンピース
50／VIVAYOU　ブーツ¥37800／イン
（W&M）　帽子¥10290／CA4LA　ネッ
ス¥19950／dual表参道店（maria bonita
tra）　マフラー¥3045／オンワード樫山
Drops）　タイツ¥1050／Tabio（靴下屋

お行儀よくなんてつまらない！
優樹菜はいつだって
パワフル&ポップ！

1 コーチ ポピーちゃんの新アイテムが続々登場!

キャラクター「ポピーちゃん」がバッグから靴まで！









4 2 5 3 1

らしいポピーちゃんのイラストにはラインストーンしらわれてキラリ★　Tシャツ￥9975・**2**グリッタ持ち手でさらに輝きをアップ。バッグ￥33600・**3**高を感じさせるシグネチャープリントをハイカットスカーに使用し個性的に。スニーカー￥19950・**4**バッークとイラストを組み合わせ、遊び心を感じさせるインに。リストレット￥12600・**5**パスケース￥105コーチ・カスタマーサービス・ジャパン

POPPYを全部見せ!
新作NEWS 6

け手に入る注目度大のバレンタイン限定アイテムも見逃さないで！



3 1 2

News 2 春の足元は新作トングサンダルに注目!

リゾート感漂うトングを真っ先にゲット！



型押しされたパテントレザーのハートが目に飛び込んでくるトングサンダル。細身シルエットだから、ヒールなしのカジュアルなデザインもスタイリッシュで大人っぽい印象に見せてくれる。(各)￥18900／コーチ・カスタマーサービス・ジャパン

3 ウォレットやパスケースも春の新色に衣替え!

ピンク＆ポップな小物は乙女の大好物！



4

テントレザーの上品な輝きが魅力。はレオパード柄で大人っぽさも。ウット￥16800・**2**ピンクレザーにシーの型押しでおしゃれ度アップ。パース￥9450・**3**外ポケットや小銭入カード10枚収納などたっぷり入る三のタイプ。ウォレット￥37800・**4**ら度大なグラフィティプリントはア感覚でバッグにつけても可愛い。リレット￥9450／コーチ・カスタマービス・ジャパン

News 4

スパンコール・ゴールド・ストーンで春はキラキラ★オンパレード!

パンチのある輝きにみんなの視線が集中。春は派手キラ主義!


3


2


1

1ネオンのように「COACH」の文字がラインスト
で浮かび上がるデザインは、カジュアルなキャンバ
ートを大人っぽく見せてくれる。バッグ¥99750・
ールドのグラフィティプリントがカッコいい。イン
ゴベースでデイリー使いに最適。バッグ¥69300・
体がピンクのスパンコールで覆われ、まばゆいばか
輝きに。チャームや取り外し可能なストラップつき。
ッグ¥79800/コーチ・カスタマーサービス・ジャパ

どこよりも早い! COACH

COACH POPPY

お待ちかね、みんな大好き「COACH POPPY」の新作小物をどこよりも早く紹介


1 2 3 4 5

1キーリングつきのケースなら、バッグの中で行方不明にならなくて◎。ハート コインパース¥10500・2外側に小銭入れがついた二つ折りのコンパクトな財布。パープルの輝きがおしゃれ。ウォレット¥19950・3スナップで開閉でき、内側にカードが12枚収納可能。目的のカードがひと目で見つかるからスマート! パスケース¥21000・4カード15枚収納、裏側にポケットつき。細身のシルエットでスタイリッシュ。ウォレット¥24150・5ピンクのハートがアクセント。デジカメやコスメなど小物ケースにぴったり。リストレット¥12600/コーチ・カスタマーサービス・ジャパン

News 5

チャーム キーホルダーでトータルコーディネート

ハートモチーフでHAPPYがやって来る!

1色とりどりのハートとパヴェストーンでキュートさ全開! ¥12600・2真っ赤なハートを四つ組み合わせて四つ葉のクローバーに。お守りチャームとして自分へプレゼントしても♥ ¥7350・3ハート型の羽根がついたハチモチーフ。大人の可愛らしさを演出するならコレ! ¥7350/コーチ・カスタマーサービス・ジャパン


1 3

News 6

COACHからキュートなバレンタイングッズも!

バレンタイン限定の新色小物で彼のハートもゲット!


Panasonic
ideas for life
私は、チャンスにタッチ&高速シャッター。
スピードセレクター®
操作時・着信時にボタンが光る。
面にタッチするだけでピントぴったり。
ったら瞬間保存、次のシーンがすぐ撮れる。
SoftBank 940P
VIERA
ビエラケータイ
SoftBank
※イルミネーションは点灯時のイメージです。●SOFTBANKおよびソフトバンクの名称、ロゴは日本国およびその他の国におけるソフトバンク株式会社の登録商標または商標です。●スピードセレクターは三菱電機株式会社の登録商標です。●画面はハメコミ合成でイメージです。
詳しくはパナソニック モバイルコミュニケーションズ株式会社ホームページで
panasonic.jp/mobile

MIHO FAVORIT

田中美保のファッショントーク

keyword 1 »

「ハイヒール」

人気モデル田中美保の連載が、心機一転リニューアル！　ちょっぴり大人な美保のファッショントーク&素顔を毎号お届けしま

大人の女子ならいつかは手に入れたい憧れの永久定番靴といえば、JIMMY CHOOのハイヒール。どこから見ても美しいフォルムにうっとり。「JIMMY CHOOは個人的にも大好きなブランドだから、今回ノンノの自分の連載で紹介できるのが本当にうれしい！　美保も何足か持ってるけど、ハイヒールでも走れちゃうくらいのはきやすさはさすが♥　勇気を出して"えいっ"って買ってもゼッタイ後悔しない、一生モノです」



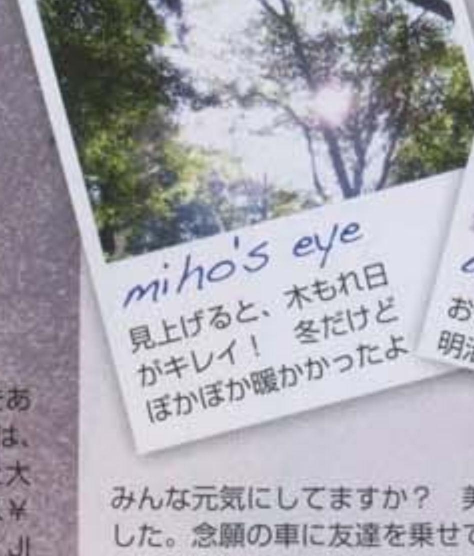
インパクトとフェミニンさをあわせ持つパイソン柄パンプスは、シンプルな着こなしをぐっと大人に見せてくれる。パンプス¥69300・ワンピース¥59850／JIMMY CHOO(JIMMY CHOO) 中に着たキャミソール・ヘッドアクセ／スタイリスト私物

早耳NEWS!

新ライン「CHOO 24／7」も2010年にデビューします!

美保も大ファン&今回着用したJIMMY CHOOから、「週7日、24時間、昼夜を問わずパーフェクトなシューズ・ワードローブ」をコンセプトに、よりお手頃価格の入門ライン『CHOO 24／7』が誕生。デイリーからイブニングまであらゆるシーンに対応できる幅広いバリエーションで2010年2月より店舗展開スタート！　大人靴デビューのチャンス、お見逃しなく！

Letter from MIHO





みんな元気にしてますか？　美保は友達と明治神宮へ行ってきした。念願の車に友達を乗せてドライブ♪（ただし運転1か月り……）　これからもっといろんなところに行けるようになりいっ。ところでこの連載、本当は愛機・SX-70というアナログメラで撮る予定が、フィルムを入れたら動かなくなり……大シック！　めげずにデジカメで頑張ります。次回もお楽しみに♥

November 08 2009

撮影／伊藤大作（The VOICE）　ヘア&メイク／小澤麻衣（モ・ヘア）　モデル／田中美保　スタイリスト／本間園子


とりに もっとやさしく
RAX
アラクス
いつだって、
イタミなんかに
負けられ
ないのだ！
小粒でのみやすい
NORSHIN
Pure
ノーシンピュア
イブプロフェン配合
ARAX
みんなの味方
ピュアッキーナ
痛みの化身
ズッキーナ
いっしょに
いるクスリ。
24錠
Pure
ノーシンピュア
ARAX
生理痛・頭痛に
ノーシンピュア
16錠
（ピルケース入り）
24錠・36錠・48錠
第②類医薬品
●イブプロフェン配合 ●小粒でのみやすい
の医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談下さい。

おおたうにの
おしゃれ美人道 vol.1

イラスト＆エッセイ／おおたうに
撮影／内田有紀子

"リップグロス"は女の子そのもの！

人気イラストレーター・おおたうにさんの連載がスタート！　おしゃれで素敵な女子になる秘訣を注目コスメとともに紹介していくよ。





ルナソルからピュアなグロス

▶シアーな発色で唇にピュアな透明感をプラスする人気のグロスに、待望の新色が登場。唇そのものが潤いに満ちているかのような、みずみずしいツヤと立体感が特徴。(右)ルナソル フルグラマーグロスN18・(左)同21(各)¥2625／カネボウ化粧品（1月15日発売）



ランコムが贈る"オー マイ ローズ！"

▲ランコム2010年春のテーマは、ブランドの象徴であるバラのように優しく繊細に、自由な精神の女性像を表す「オー マイ ローズ」。グロスには唇をゴージャスに見せる新色が。(右)カラー フィーバー グロス022・(左)同361(各)¥3360／ランコム（限定品）



アユーラの「美輝」グロスにうっとり

▲なめらかで厚みがある美しいリップグロスの新色。２色が混ざり合うことにより、美しく繊細な口元を作ってくれるマーブルの効果も。アユーラ オーラフィールブレンドグロス PK ¥2625／アユーラ ラボラトリーズ（1月23日発売・限定品）

エテュセの新作は色バリエ豊富！

▼リニューアルしたリップグロスは、全15色の超可愛い色バリエ。ゼリーのような、つるんとしたツヤ膜を作り、プルツヤな唇に仕上げてくれる。(右)エテュセ ジェリーグロスPK2・(中)同OR1・(左)同RD1(各)¥1365／エテュセ（1月21日発売）





インテグレート美発色グロス！

▼筆感覚のチップで、輪郭ま
い仕上がりに。唇を覆うよう
できるから、全体に縦じわの
上がりが実現できる。インテ
ト グレイシィ リキッドルー
D300 ¥997（編集部調べ）／
（2月21日発売）



ヘレナの大人グロ

◀唇を光で満た
ターダストのよ
ばゆいきらめき
するテクノロジ
ルトラシャイン
ム」で、みずみ
ツヤが唇にオン
ンテッド ステ
グロス 45 ¥3
レナ ルビンス
（1月29日発売

ポール＆ジョー人気限定グロス！

▶真ん中と回りで、２種類のテクスチャーを混ぜるのも楽しい限定グロス。デザイナーお気に入りのコレクション柄で、可愛らしさはもちろんお墨つき！つけている間唇をしっとり潤してくれるのも素敵。ポール＆ジョー グロス ラッカーCS 002¥3465／ポール＆ジョー ボーテ（1月8日発売・限定品）



ローラ メルシエの優しげカラー

▶誰もがうらやむ「フローレスリップ」を叶える人気のグロスより、限定カラーが到着。独自のリップコンプレックス処方で、潤いを与えながら唇を保護し、コンディションを整える。リップグラッセ¥3150／ローラ メルシエ（2月3日発売・限定品）



一人暮らしの渓（けい）さんが元気をもらうのは、いつも母の律子さんとの電話。
悩みがあるときも、「無理しなくていいよ」と言われると、きまって楽になるそうだ。
ところが、そう言っている律子さんのほうが、じつは頑張り屋なのが面白い。
ピアノを教える以外にも、フリーの司会者としていろんなイベントにたずさわったり、
資格を取るため大学に通ったり。まさに休む間もない忙しさ。
だが、そんな毎日のためか、去年の2月、律子さんは体調を崩してしまう。
ずっと走りつづけてきた人だけに、そこにはきっと不安もあっただろう。
すると今度は、渓さんから「頑張らなくていいよ」と言われるようになった。
メールにも、「今はゆっくり休むときだよ」という、いたわりの言葉が増えた。
律子さんにとって、この一年は、娘の成長を実感する時間でもあったようで。
やさしさは強さも生む。二人で手をとり合えば、もう二人とも転ばない。

家♥族

【イエ・ラブ・ゾク】



新沼さんちのケータイ

どこかで、つながってる感じ。ドコモ。

自分らしさがビビッドに光る。 docomo STYLE series

◎洗練されたデザインによる、彩り豊かなラインナップ。
人気のピンクも充実。
◎1,000種類以上のデコメ絵文字®やデコメ®ピクチャ
をプリインストール。



F-02B N-01B N-03B P-02B SH-05B

・F-02B（発売中）・N-01B（12月発売予定）・N-03B（1~2月発売予定）・P-02B（2~3月発売予定）・SH-05B（2月発売予定）

本広告へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。 〒100-6150 東京都千代田区永田町2-11-1ドコモ プロモーション部「イエ・ラブ・ゾク」係
＊お客さまからいただいた個人情報は、本コーナーの改善および弊社商品・サービスの開発のためにのみ利用し、お客さまの同意なく目的外での利用および第三者への提供は行いません。なお、お寄せいただいたご意見・ご感想の内容によりお客さまにご連絡を差し上げる場合がございます。
ドコモのホームページ —— www.nttdocomo.co.jp ＊本広告の内容は平成21年12月4日現在のものです。
マナーもいっしょに携帯しましょう。


NTT docomo
もらったのは、
いつかあげた言葉。
N° 83
新沼 律子（47歳：音楽講師）
新沼 渓（21歳：学生）
撮影地：岩手県大船渡市
（特別な許可を得て撮影しています。）

non-no オールスターズ出演!

ブランドのScoop!

も春シーズン突入！　届きたての最新作をどこより早くお見せします！

ライトデニムのサロペットでおしゃれ春モード先取り！

シー バイ クロエ SEE BY CHLOÉ × 榮倉 奈々

●えいくら　なな　1月スタートのドラマ『泣かないと決めた日』(フジテレビ系・火曜21時～)では初めてのＯＬ役に挑戦！





花柄ワンピを着ると女の子気分が上がるよね♪



大本命の白レースワンピは

「春はシンプルでゆる可愛い服が気になります！」(写真右)デニムサロペット¥50400・サンダル¥45675・ベルト¥29400・(写真左上)花柄ワンピース¥52500・(写真左下)レザージャケット¥88200・白レースワンピース¥46200・サンダル¥40425／クロエ　インフォメーションデスク(シー バイ クロエ)　ネックレス(写真右)チャーム(サングラス)¥60900・(LOVE)¥102900・(ハート)¥35700・チェーン¥73500・(写真左上)¥149100・(写真左下)¥283500／アーカー　クチュール　メゾン(ヴィヴィアン　クチュール)

先取り春ファッションを日本一早くお届

春ファッション開幕スペシャル！

超人気50

春新作

2010年の幕開けとともに、ファッシ

P このマークのついたアイテムをプレゼン
応募のきまりはP186を見て！

撮影／上野泰孝　柴田文子(エトレンヌ／榮倉さん、希、セシル分)　伊藤大作(The VOICE／戸田さん分)　ヘア＆メイク／犬木愛(アージェ)　牧田健史(榮倉さん分)　植村タケヒサ(戸田さん分)　スタイリスト／大平典子　菊池かおり(榮倉さん、戸田さん、希、セシル分)



マイクロチェックが新鮮！
辛口アイテムと着るのが私流



今年の流行キーワード「マリン」が気になる！



メンズライクなアイテムをラフ＆スイートに着崩して

伝統の『バーバリーチェック』をアレンジした『マイクロチェック』が今春デビュー！「甘いより、カッコいい着こなしが好き。可愛いチェックワンピをハードなライダースで辛口に着るのが気分です」(写真左)ジャケット¥82950・ワンピース¥37800・ブーツ¥49350・(写真右上)Tシャツ¥13650・パーカ(3月発売)¥14700・ショートパンツ¥18900・バッグ(2月発売)¥25200・ブーツ(参考商品)・(写真右下)カーディガン¥19950・シャツ¥15750・スカート¥22050・ニットタイ¥7350／バーバリー・ブルーレーベル

バーバリー・ブルーレーベル
BURBERRY BLUE LABEL
×
戸田恵梨香

●とだ　えりか　2010年最初の"月9"ドラマ『コード・ブルー－ドクターヘリ緊急救命－2nd season』に緋山美帆子役で出演！



ル by ジルスチュアート
JILL by JILLSTUART

ちょっと背伸びした大人なスタイリングも素敵♡

LSTUART』プロデュースの
クトショップ。女らしいセッ
ップに花柄キャミをきかせて。
ケット¥18900・キャミソール
550・ショートパンツ¥9975
ル by ジルスチュアート　バ
ス¥11550・ネックレス¥14700
レスレット¥15750／ジル
ジルスチュアート セレクト



佐々木希 Nozomi

映画、ドラマ、CMでも大活躍！「今号からノンノモデルズの一員に。よろしくね♥」



アルバローザ
ALBA ROSA

ちょっぴり大人の新生『アルバローザ』は、リラックス感のある可愛さで大人気！　ベージュトーンの全身でおしゃれに。ワンピース¥23100・ブーツ¥33600（3月上旬発売）・ネックレス¥8190・バッグ¥16590・ベルト¥9240（2点とも1月下旬発売）・ストール（参考商品）／アルバローザ　ジャパン

サーフ&ボヘミアンなミックス加減が絶妙！



シェル
Cher

P

大好き『Cher』の春はボーダー&フラワーが主役

モデルたちからも絶大な人気を誇る『Cher』のイチ押しルックは、マリンなボーダーとスイートな花柄、どちらも今春のビッグトレンドをレイヤード。キラキラバレエ靴でさらに可愛く♡　カーディガン（2月上旬発売）¥17850・コンビネゾン¥23100・パンプス¥15750（2点とも3月上旬発売）／Cher



美保の定番、ボーダーもコクーンシルエットで変身

ブロンディ
blondy

展示会人気も集中！ チェックのコンビネゾン

こなれたおしゃれ感が人気のコンビネゾン。コンパクトなパーカをはおって重心アップ。パーカ¥12075・バッグ¥13440（2点ともBitten Apple）・コンビネゾン¥30450(LHS BLONDY)・サンダル¥17640（Dear Layla by blondy)（2点とも3月発売）／blondy ネックレス¥21000／AHKAH神南本店

ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ
BEAUTY & YOUTH UNITED ARROWS

カッコいい大人の女らしさを狙うならこのブランド

ハリコット ルージュ
HARICOT ROUGE

大人でモードなアイテムならここ。チュニック¥27300・インのタンクトップ¥8925（2点とも3月上旬発売）・ショートパンツ¥25200・ブーティ¥43050・リュック¥30450（3点とも2月下旬発売）／ハリコット ルージュ　ネックレス¥1950／アクセサライズ原宿店　レギンス¥1050／Tabio(靴下屋）

田中美保
Mih

「突然切りたくなっちゃって」と、潔いショー
マッシュヘアで登場！　新生・美保に注目☆

P

フレアっぽく広がる袖とコクーンシルエットのワンピは、着るだけでおしゃれな存在感が。ハット&ウエスタンブーツで仕上げるのが美保流。ワンピース¥16800・ブーツ¥29400／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店　帽子¥4830・ネックレス¥4980／アクセサライズ原宿店



矢野未希子 Mikko

最近ますます女っぷりに磨きがかかったと
評判のみっこ。「今年も仕事と恋に全力で！」

早くも完売予報☆　この春は

スナイデル snidel



会でモデル＆バイヤーから圧
な人気！　春は〝レース旋風〟
を荒れそう。×ダメージデニ
ヴィンテージ風に。コート¥
・スカート¥12810・ネック
¥5670（3点とも2月発売）・
クトップ¥4830・バッグ¥11
帽子¥4830（3点とも1月下
売）／snidelルミネ新宿2店

春いちばんに欲しいのは、
大好きな花柄フェミワンピ



ローズ　バッド ROSE BUD

〝花柄ワンピマニア〟のみっこが注目！　この春多い水彩画風の花柄ワンピ。足元に鮮やかな赤を差すのも今年らしい。ワンピース¥13[illegible]40（リン・アドラー）・ローファー¥16[illegible]（エネス）（2点とも2月発売）・カーディガン¥7245／ROSE BUD　ネックレス¥1900／アクセサライズ原宿店

女の子なら永遠に大好き
ロマンティックな小花柄♡

ディップ　ドロップス Dip Drops



小花柄、シフォン、レース……女の子の好きな要素をギュッと集めたロマンティックブラウスにキュン♡　キラキラハートが輝くピンクのかごバッグも可愛い！　チュニック¥6195・ショートパンツ¥5145・パンプス¥5145・かごバッグ¥3045・ネックレス¥1995／オンワード樫山（Dip Drops）

P



パフ袖&リボンでジャンプスーツも可愛くアレンジ♡

ミルクフェド
MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

モードなアイテムも『MILKFED.』が作るとこんなにキュート♡　ダークインディゴデニムのジャンプスーツを、カンカン帽&モカシンでおしゃれに。ジャンプスーツ¥17850・モカシン¥14700・バッグ¥11550・帽子¥8190（4点とも3月発売）／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



トゥービー バイ アニエ
To b. by agn

鮮やか色をトッピング♡

『agnès b.』から日本の女の子向け新ラインが本格デビュー！　真っ先に届いたのは細かいドット柄と、天使の羽みたいなデザインの白ワンピ。ピンクベルトとロイヤルブルーのバレエ靴をスパイスに。ワンピース¥19950・パンプス¥12600・ベルト¥5565（すべて2月下旬以降発売）／トゥービー　バイ　アニエスベー



ボニー スプリングス
BONNIE SPRINGS

スタイリストさん発おしゃれブランドは要注目

スタイリスト百々千春さんが手がけるブランドは榮倉奈々ちゃんもお気に入り。トレンチをアレンジしたケープコートの中から、星柄シャツをちらっとのぞかせて。マドラスチェックのミニスカも可愛い。トレンチケープ¥39900・シャツ¥18900・スカート¥15750／GDC TOKYO(BONNIE SPRINGS)



岸本セシル
cecil

昨年はノンノ初表紙を機に大ブレイク！
「今年もルゥのペースで（笑）頑張ります♪」



メイブック
Maybook

この春デビューブランドのイチ押し小花柄ワンピ♡

春を呼ぶ明るいイエローのふんわりシフォンワンピ

ュラルでフェミニンな大人ス
しが楽しめる新ブランド。お
の小花柄ワンピは、早くも
が集中！　ふんわりAライン
け感あるコットンが心地い
ンピース¥27300・ネックレ
1550（2点とも2月発売）／
ロニー（メイブック）　かごバ
¥12600／ファティマ



大森美知
Michi

大きな瞳とくるくる変わる表情にくぎづけ♡
「え、キューピーみたい？　よく言われる！」

ハイパーランドリー
HYPER LAUNDRY

花柄から幾何学柄へのグラデーション、ぽわっと透ける袖やネック&ポケットの切り替えなど、柄もデザインも凝った1枚。ワンピース（インナーつき）¥11340・ブレスレット¥945（2点とも1月中旬発売）／HYPER LAUNDRY　帽子¥15750／CA4LA ネックレス¥1200／アクセサライズ原宿店

ッデザインのmiel、春は
が大人に　撮影で気に入っ
ちゃんは即予約☆　毎シー
人気のチェック柄も要注目。
ツ¥9975（1月末発売）・Tシ
¥5985（4月発売）・スカート
25（3月末発売）／miel　ネ
レス¥4725・ブレスレット¥
／ララ アンド ハート



出すたびに問い合わせ殺到！『ミエル』のチェック柄



古川美有
Miyu

ふんわり笑顔とおっとりした話し方に癒される♪「あ〜！　素で笑ったトコ撮られたぁ」

ミエル
miel

ミミ&ロジャー
mimi&roger

ちょっとお姉さんブランドの春もキラキラ&フリルが合言葉！



モデル・ブレンダが手がけるブランド。スパンコール&ローズピンクのドルマンカーデはどんなコーデも華やかに。ロンT×フリルミニも旬。カーディガン¥16800・スカート¥15750（2点とも2月発売）・Tシャツ¥10290（3月発売）／mimi&roger　ネックレス¥52500／AHKAH神南本店



美優 Miyu

ハットマスター美優、2010年かぶり初め!?
「髪暗くしたから明るい色の帽子が欲しい！」



白レース×デニムは
この春の本命スタイル！

おしゃれで着やすい
レオパード柄ワンピ♡

グレースコンチネンタル
GRACE CONTINENTAL

繊細な白レースカーデを切りっぱなしデニムショーパンに合わせた大人ヴィンテージ風。美優も「これ欲しい！」と狙ってるベルトブーツでクールに。レースカーディガン¥19950・タンクトップ¥5985・ショートパンツ¥19950・ブーツ¥39900・帽子¥16800／グレースコンチネンタル　代官山本店

シェリ…
CH…

「シェリー」という女の子のクロゼットがイメージ。このヒョウ柄ワンピは春の人気No. 1！　ワンピース¥29400・バッグ¥15750(2点とも2月中旬発売)・サンダル¥29400(3月中旬発売)／パナシェ(シェリー)　ネックレス¥1200／アクセサライズ原宿店　レギンス¥1050／Tabio(靴下屋)



カラフルMIXを楽しむ
カジュアル春コーデ♪

ロデオ　クラウンズ
RODEO CROWNS

美優も毎シーズンチェック！　クールカジュアル派ご用達ブランド。ピンクのスニーカーはサテン地。Tシャツ¥5565・ショートパンツ¥13440・スニーカー¥11340・メガネ¥5040・ネックレス¥9345・ソファに置いたライダースジャケット¥18690／バロックジャパンリミテッド(ロデオ　クラウンズ)



本田翼 Tsubasa

人気急上昇中のフレッシュな17歳。撮影中、何かやって！のリクエストにこのポーズ☆



ミリタリージャケット×
ロゴTでアウトドアガール♪

エックスガール
X-girl

『X-girl』からは人気のロゴTワンピが到着。カラフルバッグも争奪戦必至！　ジャケット¥19740・ワンピース¥10290・バッグ¥12600(3点とも2月中旬発売)・ネックレス¥6090・手につけたヘアゴム¥2415(2点とも3月下旬発売)・ブーツ¥36750／X-girl store
ニット帽¥5985／CA4LA

「わぁ可愛い！」って



ハニーサロン
Honey Salon by FOPPISH

◀萌香も「これ可愛い～♡すごい欲しい！」とひと目ボレした、グレーの総レースコンビネゾン。レースアップブーティで足元まで決めて。コンビネゾン¥14700・バッグ¥8925（2点とも2月発売）・ブーティ¥22050・ネックレス¥8190（2点とも3月発売）／ハニーサロン



渡辺早織 saori

女の子だけでなく男子人気も高い早織ちゃん♡
「ノンノブログも頑張って毎日更新してます」

人気続行ライダースは優しげベージュが新鮮



スピック&スパン
Spick and Span

▲ベージュライダース&レーススカートで、ボーダーを鮮度アップ。レザージャケット¥38850・ワンピース¥12600・スカート¥11550・ブーツ¥23100（ペペローザ）／スピック&スパン BC SALON 渋谷店　ネックレス¥3990（3月発売）／ハニーサロン

小花柄&レースストールでおしゃれ"森ガール"



カーライフ
carlife

▶ふんわり春らしいフラワーシフォンのチュニックにドレープを寄せたショートパンツ。白レースストールもこの春買い！　ブラウス¥19950・パンツ¥15750・ブーティ¥29400・バッグ¥19950・ストール¥14700・時計¥19950（annak×carlife）／carlife中目黒店



アナザーエディション
Another Edition

プリントシフォンワンピ　コートインで今すぐ活躍！

◀ほんのり透けるシフォンを幾重にも重ねたワンピ。1枚できれいめに、重ね着でカジュアルに、とかなり使える！　ワンピース¥13440（1月中旬発売）・パンプス¥16590／アナザーエディション 原宿本店　バッグ¥12600・ネックレス¥5775／ララ　アンド　ハート



デニムとの相性抜群！コーラルピンクの華ブラウス

ビバユー
VIVAYOU

▶コーラルピンクとフリル&レースがフェミニン。デニムに合わせるだけでスイートな女の子カジュアルに。ブラウス¥12600・ジーンズ¥9975／VIVAYOU　パンプス¥13650／Fin　バッグ¥13440／ROSE BUD　ネックレス¥950／アクセサライズ原宿店



堤ゆきみ yukimi

頑張り屋さんのゆきみちゃんは「撮影では、表情とかポージングとかもっと勉強します☆」

モデルたちも注目してる！おしゃれセレクトショップ



髙橋絵美 Emi

クールカジュアルが似合う絵美ちゃん。現在ドラマにも出演中☆「ブログも見てね♪」



ナノ・ユニバース
nano・universe

▲タンクトップ¥10710(クリエーティブ グロス フォー エブリバディ)・パンツ¥14700(アイラ)・ストール¥25300(モイオ)・ブーティ¥16800(セントレ アラマント)・バッグ¥5500(コスミック グローバル)・帽子¥20100(ローラ)／ナノ・ユニバース 東京



ワンアフターアナザー ナイスクラップ
one after another NICE CLAUP

レースカーデと花柄ワンピ、どちらも春ヒット確実！

▶トレンド感はもちろん着回しやすいのも高ポイント。絶対買い！ レースカーディガン¥3990(1月中旬発売)・ワンピース¥3675／one after another NICE CLAUP コサージュ¥10395(2月上旬発売)／CA4LA ネックレス¥33600／AHKAH神南本店



リッジリン
RidgeRing

着やすいのにさりげなくおしゃれな大人カジュアル

◀モデルRINAのブランドは体がキレイに見えるデザイン重視。カーディガン¥12600・Tシャツ¥6300・ショートパンツ¥12600(3点とも2月発売)／RidgeRing名古屋パルコ店 ブーティ¥30450(2月中旬発売)／アミリス かごバッグ¥13650／ファティマ



野崎萌香

ノンノ母娘企画で美人ママとの仲よし
話題に。「母と一緒に春物計画を練ってま



サロン デュ ラ トリニーテ
Salon de la Trinite

ミリタリー×白レースは甘辛MIXの鉄板コーデ！

◀自然体なおしゃれが叶う人気セレクトショップから春に大活躍するアウター&ワンピが到着。ブルゾン¥34440・ワンピース¥31290／サロン デュ ラ トリニーテ サンダル¥13440／Fin 帽子¥7875(2月発売)・ネックレス¥4725(1月末発売)／ハニーサロン



ヘザー
Heather

今までなかった！ピンクの甘口ライダース

▶「ライダースってハードすぎて苦手」という人にも推薦。スモーキーピンク&袖と裾がスカラップレース風のフェミニンな1着は、春らしい淡色コーデにもしっくり。スウェードジャケット¥6195・Tシャツ¥2940・ショートパンツ¥6195・ストール¥3045／ヘザー



山本佑美 Yumi

うさぎみたいな可愛さなのに、性格は意外と男前！「ギャップあるってよく言われます」



ボーダー×ベストならおしゃれも細見えもOK

アミリス
amyris

モノトーンのボーダーチュニック×縦長黒ベストは、着やせ黄金コンビ☆　ベスト¥18900（1月中旬発売）・チュニック¥10290（2月下旬発売）／アミリス　帽子¥16590（2月上旬発売）／CA4LA　レギンス¥1050／Tabio（靴下屋）



マウジー
moussy

今年はとにかく使えるTシャツ。人気モノは早めゲットが正解！（右から）"ちょい悪" ミッキーが可愛い♡¥4935（©Disney）・ロゴ&ラインストーン。¥4935・大人クールに。¥4935／バロックジャパンリミテッド（マウジー）



ラコステ
LACOSTE

定番ストライプシャツはレモンイエローが新鮮

正統派トラッドなイメージのストライプシャツも、キレイ色ならぐっと今風で新鮮。左胸にちょこんと可愛いワニのマークがワンポイント。袖をくしゅっとさせたりボタンを開けてラフに。シャツ¥11550・ジーンズ¥17850／ラコステ　サングラス／スタイリスト私物



ユニクロ
UNIQLO

大好きなミックスニットワンピが、このプライスなんてうれしい！　着ぶくれしないから、今から春までめいっぱい活躍♡　ワンピース¥2990／UNIQLO　ブーツ¥18900（2月発売）／ハニーサロン　ネックレス¥5250／ララアンド ハート



チェーンバッグブームに火をつけた『rich』の春新作は、キュートなパイル地のキルティングで、持ち手が短めのトート型。絶対欲しい！　ワンピース¥7245・バッグ¥14490・ストール¥11025／arl.（rich）

早くも争奪戦必至!?あの人気バッグの最新版

リッチ
rich



ギャップ
GAP

ヒッコリーデニムのワーク風ワンピ発見！

人と差をつけるなら、おしゃれなつなぎ風のワンピに注目！「デザインも値段も優秀」と評判の靴も狙い目。ワンピース¥12800・パンプス¥6900／GAPフラッグシップ原宿　かごバッグ¥13650／ファティマ



イルド　ウーマン
CHILD WOMAN

カジュアルシャツをスイートな着こなしで

スチェックシャおって白ワンピュアルに。ストもなるかぎ針編ロも買い！　シ7875・ワンピー45・ブーツ¥10レロ¥4935／チド　ウーマンレス¥7140／ハコン



コーエン
COEN

ナチュラルな花畑のようなチュニックブラウス&ストールが登場。今はカーデのインに、春はさらりとデニムに合わせて楽しみたい。ブラウス¥4935・ストール¥3990／コーエン



ソルベカラーのニットで春トレンド先取り♪

セシルマクビー
CECIL McBEE

淡いミント色のニットから白のチュールをちら見せ♡　ニット（白ストールつき）¥3990・スカート¥4935・ネックレス（ロザリオ&ハート）（価格未定）／セシルマクビー　（パール）¥3360／セシルマクビー　ファビュラス



デイシー
deicy

大人&おしゃれなネオ・マリンが完成！

かぎ針編みロングジレとサテンパンツで今年風に！ カットソー¥8400・ショートパンツ¥12600・パンプス¥18900・バッグ¥13650・キャスケット¥7140(すべてdeicy)・ジレ¥22050(me couture)・ネックレス(チェーンパール)¥7350・(クリスタルロング)¥7875(2点ともme)／デイシー





エーエス アズノゥアズ
AS as know as

レモン色×ベージュのフリルが波のようなデザインニットトップス。大きめのVネックにはシルバーラメのトリミングがキラリ。トップス¥9345(2月末発売)／エーエス アズノゥアズ　レースバッグ¥7875／ハニーサロン



ジョリー ブティック
Jolly Boutique

花柄ロンパースは×ジャケットで大人に

花柄×ミリタリーは相思相愛の甘辛コンビ。ジャケットはスタッズがあしらわれて、一層カッコよく。ジャケット¥17850・ロンパース¥15540(2点とも1月中旬〜2月中旬発売)／ジョリー ブティック(JB Girl)　ネックレス¥1950／アクセサライズ原宿店



ロキシー
ROXY

ひと足お先におしゃれなサーフガールを気取って

パッチワークシャツ¥7875・オールインワン¥9345・帽子¥5145(すべて1月21日発売)／クイックシルバー・ジャパン(ROXY)　ブーツ¥72450／Très Très 青山店(フランコマルティーニ)　ネックレス(チャーム)¥52500・(チェーン)¥48300／AHKAH神南本店



フレディ&グロスター
fredy&GLOSTER

バンダナ柄キャミを"ひらパン"でキュートに

ロングカーデ×キャミのきれいめコーデをひらひらフリルショーパンで可愛く♡ コットンだからチラ見せだけでなくボトムにも。カーディガン¥10080・キャミソール¥6615・パンツ¥7665・ネックレス¥5040／フレディ&グロスター渋谷店



チャオパニック
Ciaopanic

ヒッピー風の刺し
が胸元のアクセン
なった民族調ブラ
&マキシワンピ。
待ち遠しくなる！
ラウス¥6195・ワ
ース¥9975(2点
3月中旬発売)／
オパニック　原宿



アイロニー
IRONY

スター&ドット柄の大人キュートなドレス

夜空のようなネイビーシフォンに、小さな星とドットをちりばめて☆ 腕を細く見せるフレア袖。すべて発売中だから急いで！ ワンピース¥19950・ブーツ¥33600／IRONY　ペンダント¥7140／irony-jewels



ページボーイ
PAGEBOY

ドレスシャツワンピを辛口小物でデコレイト

早織も「これ欲しい!」と絶賛、デザイン性の高いシャツワンピ。ワンピース¥6295・ブーツ¥7995・ベルト¥3690(3点とも2月中旬発売)・バッグ¥5295(2月初旬発売)／ページボーイ　帽子¥8610(2月中旬発売)／CA4LA　レギンス¥1050／Tabio(靴下屋)





アナディス
d' un a dix

裾がタイダイ染めのチェックシャツはウエストをキュッと結んでコンパクトに。(デザイン変更あり)シャツ¥16800(2月中旬発売)・ワンピース¥29400(2月上旬発売)／アンシェヌマン　ルミネ新宿店(アナディス)　スニーカー¥5565／コンバース　かごバッグ¥10290／ファティマ

新顔コーデにCHANGE!

チェーーーンジ!!

イヤードでいつもの１・２コーデを打破したり、春物を１点投入したり、マンネリ打破作戦を開始！

美優　矢野未希子　スタイリスト／笠原百合

●掲載商品の問い合わせリストはP184～

2
やか度が増す
柄MIX
レイヤード

秋冬人気のチェックは



CHANGE PLAN 1　4大レイヤードで印象チェンジ！

いつも同じトップス＋ボトムの組み合わせから、重ね着でランクＵＰ！

レイヤードを解体！



▶チェックシャツを間にサンド。チェックの分量は少なくても、インパクトは急激ＵＰ！



▶カーデの下はシャツ＋タートル。黒が引き締め役になるから、シャツ１枚より着やせ♡



▶シャツの中は黒タートル。黒＋デニムは大人っぽいけど、小物ナシではシンプルすぎ。

主役にしがちな柄アイテムを、あえて間に挟めばまた印象が変わる。チェックシャツも新鮮に。カーディガン￥20790／blondy（LHS BLONDY）　チェックシャツ￥3990／アース ミュージック＆エコロジー新宿　インのタートルニット￥3990／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　デニムパンツ￥21000／アミリス　ブーティ￥7980／ヘザー

1
おしゃれに見える
グラデ配色
レイヤード

新鮮な縦グラデコーデで１・２コーデから脱出！



レイヤードを解体！



▶グレー＋黒＋白のモノトーングラデ。ニット、レースなど、異素材ＭＩＸもポイント。



▶カーデの下はこう。白ブラウス＋黒レースベストのモノトーンコーデ。春はコレでOK。



▶他を黒でまとめているから、白ブラウスが映える。コーデが軽やかな印象になるのが○。

グレー、黒、白が縦に並ぶトップスのグラデ配色で大人カジュアル。カーディガン￥6930・ショートパンツ￥5670／ヘザー　レースベスト￥4200／ナディア　フローレス エン エル コラソン　ブラウス￥16800／carlife　ブーツ￥37800／デッカーズ ジャパン（アグ®オーストラリア）タイツ￥840／Tabio（靴下屋）　帽子￥5250／ISBIT DAIKANYAMA



こんなに変わる大作戦！

冬手持ち服が

冬服コーデも毎日行き詰まりがち！　どうしたらコーデローテーションのバリエを増やせるかを研究しなきゃ

撮影／上野泰孝（モデル）　坂田幸一（静物）　ヘア＆メイク／中村未幸（ロライマ／ロケ分）　川添カユミ（ヌーデ／スタジオ分）　モデル／岸本セシル（ノンノ専属）　大森美知

4

部分チェンジで簡単！

足元レイヤード

柄レッグウォーマーでブーツの印象変え成功

レイヤードを解体！

▶タイツ＋レッグウォーマーのレイヤード。ブーツは同じでも着こなしの印象がガラリ！

▶黒タイツ＋エンジニアブーツ。これだけでももちろんアリだけど、マンネリになりがち。

何にでも合わせやすい80デニール黒タイツに、フォークロア柄のレッグウォーマーを重ねてポイントに。レッグウォーマー¥2100・タイツ¥840／Tabio（靴下屋）　ブーツ¥8925・ネックレス¥3990／ブードゥドゥニット¥13650／carlife　インに着たプリントワンピース¥5145／オンワード樫山（Dip Drops）　ファーイヤーマフ¥3990／エルゴット（クレデュ クレ）

3

可愛く、小顔効果

顔回り

レイヤード

ロングネックレス＆巻き物で華やぎ度大

レイヤードを解体

▶ストールをキュッとまとめて小顔効果＆重心UP！　ネックレスも映えてバランスいい。

▶ストールをたらして巻いた状態もいいけど、上のようにコンパクトにしたほうがスタイル◎。

▶ストールなしでネックレスのみ。フェミニンだけど、今はまだ寒々しく見えちゃいそう

大ぶりのストーンネックレス
ストールをボリューム巻き
りレイヤード。デニムスタイ
身バランスも◎。ストール
Dgrace　ネックレス¥15
ドカレ　ジャケット¥6195
トブーツ¥7245／abc un
ワンピース¥24990／アル
ジャパン（アルバローザ）
ズ¥12600／アナザーエデ
原宿本店

～さらに成功させるコツ！

冬の１・２コーデのマンネリ打破にはレイヤード上手になることが近道。手持ちアイテムでできる４大テクをマスター！



柄MIX
レイヤードは分量が決め手！

チェックMIXで華やかアメカジ！

…ヤードを解体！

ロゴスウェットの上から、チェックシャツをはおる順番が新鮮柄MIXレイヤードのコツ。ライダースジャケット¥6720／ジーナシス チェックシャツ¥16590／bloody (LHS BLONDY) インのスウェット¥3990／コ・エン チュールスカート¥4095／ローリーズファーム ブーツ¥9975／ヘザー

グラデ配色
レイヤードは色の繰り返しを！

ネイビー×グレーのトラッド配色が完成

レイヤードを解体！



▶ネイビーとグレーが交互にのぞく。ジャケット＋カーデのトラッドに！



▶ジャケットの下はコレ。グレーカーデ×デニムは相性◎の鉄板コンビ。



▶インのベースボールTも、衿元やロゴがネイビーだから、まとまる！



ネイビージャケット、グレーカーデ、ネイビーロゴ……と、ネイビーとグレーを交互に重ねた配色が成功のコツ。ジャケット¥24150／IRONY　カーディガン¥3990／ジーナシス　カットソー¥7140／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　ショートパンツ¥12390／X-girl store（X-girl）ブーツ¥8295／abc une face 帽子¥2940／プードゥドゥ



…on 柄 ▶▶▶

…柄はミニスカ…面積MIX！

…きな派手柄を取り入…ミニスカでチラ見せ…がいちばん簡単。花…注目。カーディガン…レプシィムローリー…ム　インのTシャツ…／X-girl　store（X-…スカート¥4995／ベ…イ　ブーツ¥49875…ly（Dear Layla by…）　帽子¥21000／

…ック×水玉は…さにメリハリ

…ェックシャツ×水玉…チェックは大きく、…小にと、柄の大きさ…のがコツ。チェック…ンピース¥11970／…ミネ新宿２店　イン…ット¥4095・ストー…5／abc une face…ニーパンツ¥4725／…靴¥24150／フレー…ク BC SALON 渋谷…ック）

◀◀◀ 柄スカ



◀◀◀ モノトーン

インはコレ！



さらにイン！



とことん黒＋白のみでモードスタイルに

◀黒＋白だけでまとめる日はインのボーダーがなじませ役。カーディガン¥10290／Dgrace　インのニット¥7245／LITIRA　ボーダーカットソー¥10500・スカート¥12600／アミリス　ブーツ¥9345／ヘザー　タイツ¥1050／Tabio（靴下屋）　帽子¥5145／titty & Co.新宿店

◀◀◀ カラフル

インはコレ！



さらにイン！



カラフルグラデは淡いトーンで統一

◀パステルイエロー＆グリーンで溶け込むようなレイヤード。重ねたカーデのボーダーも同じトーンの色があってまとまる。カーディガン¥17640／アルバローザ ジャパン　パーカ¥17640／アミリス　Tシャツ¥6615／IRONY　スカート¥13650／SILAS&MARIA　ブーティ¥9870／ヘザー　タイツ／スタイリスト私物

CHANGE PLAN 2

4大レイヤードを

足元

レイヤードはポイント作り!



レッグウォーマー＋タイツの華足元レイヤードに！

ドット柄タイツとラメ入りのレッグウォーマーで華やぐ。レッグウォーマー¥1470／Tabio（靴下屋） タイツ¥2310／レプシィムローリーズファーム 靴¥11550／フレームワーク BC SALON 渋谷店（エルー） カーディガン¥8295／LITIRA ワンピース¥10290／titty & Co.新宿店 ネックレス¥3045／オンワード樫山（Dip Drops） 帽子¥4095／ローリーズファーム

レイヤードを解体!



▶ドット柄タイツ＋ラメ入りレッグウォーマーでブーツスタイル風に変身！



▶バレエ靴＋ドット柄タイツでガーリー。マンネリ打破にはもう1ポイント。

顔回り

レイヤードは
ボリューム大



コンパクトストール×ロングネックレスが鍵

レイヤードを解



▶フラワープリントで春気分も取り入れ。Vニットのポイントにもなって◎。



▶ゴールドが映える。赤とデニムの対比が強いのでもう1クッション欲しい。

ニット＋デニムのコントラ
グレーの１クッションを入
とがレイヤードのコツ。ス
¥3045／レプシィムローリ
ァーム ネックレス（参考
／abc une face ニット
／アース ミュージック&
ジー新宿 デニムパンツ¥
／アミリス 靴¥5145・ベ
5145／オンワード樫山（D
ps）



レッグウォーマー＋パンプス ▶▶▶

パンプスでも新鮮さ復活！

▶ロールUPデニムとパンプスの足元にレッグウォーマーでアクセント。トレンカレッグウォーマー¥1260／Tabio（靴下屋） 靴¥13440／Fin ジャケット¥7245／ヘザー サロペット¥8295／ローリーズファーム カットソー¥13440／blondy（Bitten Apple）

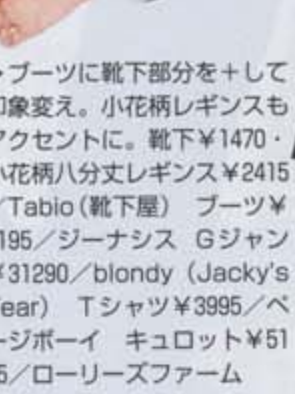




レギンス＋厚手ソックス ▶▶▶

小花柄＆靴下でキュートに

▶ブーツに靴下部分を＋して印象変え。小花柄レギンスもアクセントに。靴下¥1470・小花柄八分丈レギンス¥2415／Tabio（靴下屋） ブーツ¥6195／ジーナシス Gジャン¥31290／blondy（Jacky's Tear） Tシャツ¥3995／ページボーイ キュロット¥5145／ローリーズファーム





◀◀◀ ネックレス onショール

◀◀◀ ファーonネック

ファーで可愛
特別感を演出

◀（右）ファーケープ&
ネックレス。甘さと
ル感があるファーで、
スタイルにもぴったり
ーケープ¥14700／
ドゥ ネックレス¥5
grace ワンピース
／ISBIT DAIKANY
インのカットソー¥
carlife ショートパ
17325／blondy（Ja
ear）

ネックレスを
してフェミニ

◀（左）ショールの上
ズネックレスをON
トワンピに、カギ針
ックレスで華やかな
ショール¥3990
ローリーズファー
ックレス¥2625／
Co.新宿店 ニット
¥10840／Dgrace

アウターのインに春物を1点投入!

CHANGE IN 3

明日から最強新顔コーデが作れる、春アイテム１点投入作戦！　まずは一気に華やぐトップス＆ワンピの春流行をマーク！

NOW!

1 春柄アイテムをイン!

フラワープリントが春気分への近道!

2 春色トップスをイン!

さわやかピンクで明るく好印象に♡

3 春イチワンピをイン!

白ワンピで新鮮な甘さをプラスする!



CHANGE!

モッズコートに、ショートデニム＋黒タイツ＋ムートンブーツの組み合わせ。冬の鉄板コーデ。モッズコート¥9975／オンワード樫山（Dip Drops）　ニット¥5460／ヘザー　ショートパンツ¥17325／blondy（Jacky's Tear）　マフラー¥4494／イーハイフンワールドギャラリー　ブーツ¥30450／デッカーズ ジャパン（アグ®オーストラリア）　タイツ／スタイリスト私物

CHANGE!

ノースリーブ花柄チュニックを投入。長袖カットソーに重ねて着るだけで、一気にインナーが華やかに。花柄チュニック¥4935／コーエン（3月上旬発売）

CHANGE!

ビビッドよりも淡くさわやかな色が豊富。顔映え効果もバッチリ。ニット¥15750／H.A.K　ネックレス¥1260／abc une face

…の白ワン…にチェン…ーデに変…で最強。…925／IS…YAMA



花柄 Cool Mix

花柄ジップアップ&デニムでカッコ可愛く

水彩画のように鮮やかに描かれた花柄が豊富。デニムやカジュアルなアウターとMIXして、ちょっとクールに着こなすのが春はオススメ。花柄ジップカットソー¥10290／ミッドウエスト　インのタンクトップ¥2625／ブードゥドゥ　デニムパンツ¥19950／H.A.K　サンダル¥19950／アルバローザ ジャパン（アルバローザ）

投入アイテム1

「春柄」でMIXコーデ完成

1点投入させたい流行柄はこの2つ！　鮮やかな花柄とマリンなボーダーが活躍必至です。



▼大胆な花柄プリントのつなぎ。今はロングカーデ、タイツ、ムートンブーツなどを組み合わせて、アクセントに効かせて。¥30450／H.A.K

▲リラックス気分の花柄オールインワンで一気におしゃれ上級者。コンパクトアウターのインにラフに着て。¥29400／バルコニー（Maybook）

▼リボンアクセントつきフ
ルブラウス。デニムなど他
カジュアルなアイテムとM
させるのがオススメ。¥7
／ROSE BUD（ダーリン



ボーダー Sweet Mix

ボーダー＋姫スカで女の子らしさも

カジュアルなボーダーは、女の子らしいスカートスタイルとMIXさせて新鮮に見せて。Tシャツは長袖カットソーとレイヤードして今から活用。ボーダーTシャツ¥11550／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　カットソー¥1995／ミスティウーマン　スカート¥5145／ジーナシス　ブーツ¥7990／アース ミュージック&エコロジー新宿　タイツ¥840／Tabio（靴下屋）



▼通年アイテムのTシャツで春を先取り。手描き風タッチの、太めのボーダーと☆柄の組み合わせで、レイヤードに効かせて。¥8400／IRONY

▲スポーティーなボーダーパーカは、姫スカートとも相性◎。赤×ネイビーのマリン配色で、インパクトUP！　¥11800／ミッドウエスト

▲ボーダーカットソー&メタリックなバルーンスカートの切り替えワンピ。同色グラデコーデが即、完成。¥11970／snidelルミネ新宿2店

投入アイテム 2
「春色トップス」は ソルベカラーを!

重たい色になりがちだった冬コーデに、春色を投入。
今年はシャーベットのような淡いカラーをチョイス。

Mint
【ミント】



クールだけどフェミニンな

…トはシャープな印象な…女らしさを漂わせる、…るカラー。デニムスタ…印象的になる。カーデ…¥13650／MILKFED.…EAVEN27 HARAJU…レースワンピース¥14…SBIT DAIKANYAMA…¥18900／デイシー…600／Dgrace



▲ゆるシルエットでフェミニン。¥9870／snidelルミネ新宿 2 店



▲レイヤード自在なノースリーブチュニックは通年重宝。¥7140／"alternative version" WR



▲ギンガムチェックブラウス。×水色デコルムでクールに。¥17850／バルコニー（Maybook）

甘すぎないピンクでカジュアルにいく!



Strawberry
【ストロベリー】

▶ピンク＋デニムの組み合わせは、アウターやパーカなどはおるものがカジュアルでも女の子らしさがキープできる。チュニック¥10290／ROSE BUD　デニムパンツ¥7245／ローリーズファーム　靴¥33600／スピック＆スパン ノーブル 六本木ヒルズ店（アナザー）　ヘアバンド¥5040／アルバローザ ジャパン(アルバローザ)



▲「PEANUTS」のガーリーT。¥6090／バルコニー（Breakfast）



▲リボンやシャーリングの繊細ディテールのチュニック。¥7245／ROSE BUD



▲ミックスカラー風のピンクパーカでスポーツMIX。¥13650／IRONY

Lavender
【ラベンダー】

フェミニンカラーの





▲ジーンズもミニスカも合うVカーデ。¥4410／ミスティウーマン



▲トラッドニットはラベンダーカラーで甘く。¥3780／ジーナシス



▲ハートプリントと裾のティアードで差をつけて¥15750／IRONY

◀黒にも白にも合うから、冬も春も使えるラベンダーカラーを1枚。半袖シャツ¥13650／IRONY　インのTシャツ¥8190／アミリス　キュロット¥14490／blondy（LHS BLONDY）　靴¥13125／Fin　タイツ¥840／Tabio（靴下屋）　リボンブレスレット¥2520／snidelルミネ新宿 2 店

投入アイテム3
「春イチワンピ」で鮮度UP!

アウターやカーデのインに、新しいワンピを投入したら、即、新顔コーデの出来上がり♪



T one-piece
【Tワンピ】

ロゴをインに効かせて春の新星カジュアル!

カジュアル&リラックス気分を取り入れたい春は、Tワンピも使える。ワンピース¥8925／SILAS&MARIA　メガネ¥3150／ナディア　フローレス　エン　エル　コラソン　ブーツ¥8295／オンワード樫山（Dip Drops）　タイツ¥840／Tabio（靴下屋）



Shirt one-piece
【シャツワンピ】

春らしさが一気にUP

今年の春はシャツワンピが注目。中でもこんなさわやかブルーのシャンブレーシャツが豊富。黒との相性もいいから、黒タイツや黒カーデなど冬アイテムになじんで即戦力に。ワンピース¥19740／アミリス　ブーツ¥29400／blondy（Dear Layla by blondy）　ネックレス¥3780／ROSE BUD（スノッブ）　タイツ／スタイリスト私物



Camisole one-piece
【キャミワンピ】

重ね着自在のキャミワンピで季節を問わずイメチェン!

インにも上にも重ね着自在のキャミワンピだから、総柄を選んでも活躍させやすい！　華やぎ度大。ワンピース¥19950／アミリス　インのTシャツ¥6825／xg harajuku　ピアス¥27300／アルバローザ ジャパン（アルバローザ）



White one-piece
【白ワンピ】

新顔モノトーンに!

カットワークレースの繊細な白ワンピも春の鮮度UPアイテムの一つ。冬のモノトーンコーデに春気分をプラスしてくれて、顔映え効果だってもちろん抜群。ワンピース¥26250／バルコニー（FiLLY O' LYNX）　ブーツ¥9345／titty & Co.新宿店　タイツ¥840／Tabio（靴下屋）

CHANGE PLAN 4

小物でイメチェン！

同じ服を技ありコーデに格上げしてくれる小物力。
CoolにもSweetにも変わる小物ワザ18連発いくよ！



かピアス】

はネオンピンク
アスで、一気に
が華やかにな
470／ナディア
レス　エン　エ
ラソン



【派手スニ】

足元にボリューム派手スニーカーを。ベージュニットに映えまくる赤をチョイスすれば春も活躍！　スニーカー¥11550／ISBIT DAIKANYAMA　レギンス¥1260／Tabio（靴下屋）



【蝶ネクタイ】

メンズみたいな蝶ネクタイをWづけで、ポイント。蝶ネクタイ（各）¥1575／ナディア　フローレス　エン　エル　コラソン　ニット¥3990／ローリーズファーム（他もすべて同じ）

Cool



【柄タイツ】

ショートデニム＋ブーツの冬に欠かせないタイツも、ポップな星柄にチェンジ。タイツ¥1890／Tabio（マイティソクサー）　ブーツ¥8295／オンワード樫山（Dip Drops）



【メガネ】

今やおしゃれに欠かせないメガネをON！　いつもと違う自分になれる。¥3150／ナディア　フローレス　エン　エル　コラソン



【サスペンダー】

遊び心ありのドット柄サスペンダーでカジュアルアクセント。サスペンダー¥1575／ナディア　フローレス　エン　エル　コラソン　ショートパンツ¥5145／ローリーズファーム（他もすべて同じ）



【中折れハット】

赤リボンがネイビーに映える、ウールのハットで、マニッシュに決めて！　¥9345／IRONY（luigi & guido tosi）



【ベルト】

存在感のある太めのスタッズベルト。ニットの上に重ねるようにつけて。¥6510／Dgrace



【スパンコール】

どこにでもつけられるキラキラブローチは重宝。3つつけてボリュームを出して。スパンコールブローチ（上）¥5040・（右下）¥3990・（左下）¥5040／プレス ルーム（キャバレー）



【イヤーマフ】

リボンブローチつきのファーイヤーマフ。パープルをグレーニットに効かせて鮮度UP！¥8820／CA4LA



【ストール】

大判ストールをふんわりガーリーに印象変え。ストール¥6195／オンワード樫山（Dip Drops） スカート¥4998／アース ミュージック&エコロジー新宿（他もすべて同じ）



【カンカン

この春注目の帽
ップが平らにな
ンカン帽！ フ
素材で先取り。
10500／CA4LA
ト¥13650／スビ
&スパン BC SA
渋谷店（他もすべて

Sweet



【ニット帽】

キャンディーカラーのニット帽で甘く。大きなポンポンつきでとびきりキュートに。¥1995／コーエン



【マフラー】

ファーマフラー。ニット部分はビジューが並び、よく見ると、ファニーな動物の顔になっているよ。¥8925／ISBIT DAIKANYAMA



【アームウォーマー】

ビジューつきアームウォーマー。手の甲まで覆って女の子らしく。¥25200／スピック&スパン アクセソワーズディアモール大阪店（アトリエ パリジャン）



【ゴールドネックレス】

ロング&華奢のWつけで華やかに。大きなモチーフをキラキラ効かせて。リボンネックレス¥2310・ロゴネックレス¥2310／オンワード樫山（Dip Drops）



【ポンポン】

ポンポン飾りを首にかけるだけでイメチェン。アウターの上からでも使えて何通りも変幻自在に。¥1995／And Accessoire青山店



【リボンカチューシャ】

ビーズつきのでかリボンがついたカチューシャ。ヘッドアクセは春ももちろん人気継続。¥5460／CA4LA

で救われる！

ローテーションできる服が少ないと悩んでいる人、必見。簡単2WAY服と手持ち服復活テクで、明日からコーデが急増する！

ウンジャケット
▼
ウンベスト



たら、ダウンベスト
スポーティーにチェ
ッと合わせたら、ミ
甘さと軽やかさを加
ングダウン／右と同
シャツ￥4620／ヘザ
ート￥4494／イーハ
ールドギャラリー

残して、スポーツMIX！
ミニスカの女の子らしさを

CHANGE!



▲ライトカラーで重くなりがちな冬の着こなしを一新。袖を取り外せる2WAY。ロングダウン￥13650／ジーナシス

お助けテク１

「2WAY服」なら簡単にイメチェン！

１着買えば２コーデ以上増えちゃうなんてお得！
冬のマンネリを打破してくれる救済アイテムです。

セット服

off

on



ハイウエスト切り替えでデートスタイル

チェックのセットアップでカジュアルに

CHANGE!

黒の長袖部分＆チェックのハイウエスト切り替えワンピ。１枚でも、キャミとのセットアップでも可愛く決まる。ウエスト部分のリボンも♡。キャミベスト＆ワンピースのセット￥12075(Vedret Tellor)・アームウォーマー￥5040(Wendine)／ISBIT DAIKANYAMA　ブーツ￥17325／Fin　ベレー帽￥3780／レプシィムローリーズファーム　タイツ／スタイリスト私物

ーやレースが大人フェ
ロングスカート。カ
アイテムとMIXさせ
ーデに。スカート／
シャツ￥5145／ジ
インのカットソー
／IRONY　ブーツ￥
フレームワーク BC
渋谷店（バランコ）

キャミワンピ
▼
マキシスカート



冬マキシで大人カジュアルが完成！

CHANGE!



▲キャミワンピにも。裾のレースがポイント！　2WAYスカート￥18900／スピック＆スパン BC SALON 渋谷店

番外編

ファーつきカゴバッグ



CHANGE!　ストール



ファーボンボンのストールを巻いたら、手持ちのカゴが冬仕様の旬小物にチェンジ！　ファーストール￥4935／コーエン　カゴバッグ／スタイリスト私物

5 CHANGE PLAN

「2WAY服」と「復活コーデ

お助けテク2

読者の「買ったのに使えない服を今季バランスで復活!

クローゼットに眠る「昨冬の服」や「最近買ったのに使えない服」が、スタイリストのプロ技でローテーション入り復活。



アドバイスをくれたのは
人気スタイリスト
笠原百合さん!

ノンノで活躍中の若手実力派スタイリスト。流行を取り入れた高感度コーデが人気の的。今号の3人組表紙のスタイリングを担当したのも彼女。



Q パンツのシルエットが今っぽくない!

山本佑美さん（ノンノモデル）



◀◀◀ シルエット隠し

A ロングカーデでシルエット隠し

「ひざでシェイプされて、ひざ下が広がるブーツカットシルエットがきちんとしすぎちゃう。ロングカーデで解決！」

今季のパンツは、きちんとシェイプされたシルエットより、リラックス感のあるストレートが気分。「ロングカーデでひざ上にもボリュームを持たせて、脚全体をストンとしたシルエットに見せれば今季もいけます」チェックパンツ／本人私物　ロングカーディガン¥6090／ジーナシス　インのTシャツ¥4200／ナディア　フローレス　エン　エル　コラソン　靴¥4935／コーエン　ベルト（参考商品）／abc une face



Q 昨冬のロングカーデ、丈が今年は長すぎる!

三村有希さん（ノンノフレンド）



◀◀◀ インを旬ミニ

A 中をミニワンピにすれば旬バランス

「ワンピの丈がロングカーデより短いのが今季バランスのマスト事項。軽やかに見せて」

「昨冬はジーンズに合わせていたけど、今季はなんだか重たく見えちゃう」と悩む三村さん。「この冬は軽やか素材の柄ワンピで、ニットのボリュームと対比させるのがベスト。カーデよりワンピのほうがミニ丈であることが重要！」カーディガン・タイツ・アクセサリー／本人私物　ワンピース¥13440／デイシー(deicy beach)　ブーツ¥7875／ローリーズファーム

Q もこもこコンビネゾンが、ルームウェアっぽくなっちゃう!

猪鼻ちひろさん（ノンノフレン





シャツでキリッ ▶▶▶

A 辛口シャツでキリッとさせて

「ふわもこ感が可愛いニットのコンビネゾンだけど、あえて辛口のシャツを合わせることで、部屋着っぽさを脱出！」

「せっかく大好きな『ISBIT DAIKANYAMA』で買ったのに上手に着こなせなかった」と猪鼻さん。「他のアイテムをグレーや黒で統一すれば、このコンビネゾンをコーデの主役にできるから、さらにおしゃれに！」ニットのコンビネゾン／本人私物　シャツ¥3045／ローリーズファーム　ブーツ¥9345／ヘザー　帽子¥8400／carlife



Q つなぎがうまく決まらない!

山本佑美さん（ノンノモデル）



◀◀◀ ボタン開け

▶▶▶ ロールアップ

A シルエットを崩して視線を分散させて！

「フルレングスのつなぎが難しい時は、縦長シルエットをあえて崩して、ポイントを分散させたほうが美スタイル」

胸元のボタンを開けたり、裾をロールUPしたり、つなぎの分量を少なく見せて、バランス調節。ベルトをアクセントに使えば全身が分断されて、下半身のバランスもとりやすい。「さらに肩ヒモを長くとってウエストをたるませているのも隠しポイント！」サロペット／本人私物　ブラウス¥16800／Dgrace　ブーツ¥9870／ヘザー　ベルト¥12600／アルバローザ ジャパン

A カジュアルな辛口MIXを!

「ポンチョ＋ワンピで森ガール風を狙うよりも辛口カジュアルがお似合い。ポンチョの甘さにクールMIXさせるのが最適」



辛口カジュアル ▶▶▶

パーカやデニムショーパンのカジュアル服を合わせて、甘辛MIXさせるのが正解。「ボトム選びに困った」という小松さん。相性のいいデニムがオススメ。ポンチョ・アクセサリー／本人私物　パーカ¥3990／ローリーズファーム　ショートパンツ¥6195／ジーナシス　ブーツ¥37800／デッカーズ ジャパン（アグ®オーストラリア）

Q ポンチョの甘が似合わない

小松愛唯さん（ノンノフレ



同じデニムを3通りに着回し！

この冬したい着こなしはデニムで叶う！

みっこ's セレクト



濃インディゴで引き締め効果バツグン！ ストレッチ入りだからはきやすいのもうれしい。￥15540／IRONY

着回したのはコレ！

×3



1
みっこスキニー

ふわふわモヘアのロングカーデで女っぷりアップ！



ロングカー…で女らしさMAX。ふわふわ感で体のラインもカモフラ。スキニー／同じ　ニットカーデ￥15750／snidelルミネ新宿2店　Tシャツ￥6090／アルバローザ ジャパン　靴￥12600／Dgrace

2
みっこスキニー

バイカラーカーデ&ベレー帽でフレンチガールな気分



ピンク×黒のバイカラーが可愛いニット。すっきりＩラインが簡単に作れるのがスキニーコーデの長所。スキニー／同じ　カーデ￥10290／LITIRA　ワンピ￥8820／snidelルミネ新宿２店　靴￥37800／インドル（W&M）帽子￥8400／carlife

3
みっこスキニー

ノーカラージャケットでカジュアルコーデを格上げ！

ズ使いが今年らしいノージャケット。インにはボＴで気負わない抜け感かれ。カラーレスでまとめ足元に効かせ色を。スキ同じ　ジャケット￥27090シコ　ボーダーＴ￥3045リーズファーム　靴￥16アルバローザ ジャパン￥6195／オンワード樫山Drops）ネックレス￥24リーザ デ オリーブ　レォーマー￥945／Tabio

はアイディア命！

ンネリ化したり、素足見せできないからおしゃれに見え[illegible]たり、と悩みがち……そ[illegible]な今こそ、デニムクイーンのアイディアを拝借！

撮影／佐藤きよた　坂田幸一（商品）　岡田陽（商品）　ヘア&メイク／川添カユミ（ヌーデ）　モデル／矢野未希子　田中美保　スタイリスト／菊池かおり　撮影協力／バックグラウンズファクトリー　プロップス ナウ



Boy friend デニムで
カッコ可愛いオシャレで
ワンランクUP♡♡♡
from 美保

美保's セレクト
着回したのはコレ!
×3

2
美保ボーイフレンド
ファーベストで
モノトーンコーデも
旬顔にチェンジ

インパクトのあるファーベストもボーイフレンドでならこなれカジュアルに変身。デニム／同じ　ベスト¥22050／DRWCYS（BBD）／チューック¥12600／コクーンスト（mitty）ロンT¥3360／シーナシス　スニーカー¥5565／コンバース

3
美保ボーイフレンド
モッズコートには
靴下ちら見せで
着こなし鮮度アップ

定番のモッズコートとの組み合わせも、足元に旬テクを投入すればこんなに新鮮。デニム／同じ　モッズコート¥39900／オンワード樫山（フェアステ）ロンT¥11550／Diany渋谷パルコ店（ijiit）ブーティ¥40740／ナデシコ　靴下¥525／Tabio（靴下屋）

1
美保ボーイフレンド
効かせ**パープルの**
ニットで甘辛MIX
のデニムスタイル

もも辺りに入った色落ち感…ッコイイ。足元は女パンプ…トップスはゆるっと感が…ニットで女度を上げて。デ…／同じ　モヘアニット¥1…・ネックレス¥6090／アル…ーザ　ジャパン　ロンT¥…／xg harajuku　靴¥652…インドル（W&M）

デニムクイーン
の2人が指南!

美保ボーイフレンド & みっこスキニー

真冬のデニム

どんなテイストにもマッチするボーイフレンド&スキニーはこの時期も大活躍。でも冬デニムは、着こなしの組

●掲載商品の問い合わせリストはP184～

いつものコーデをちょっ変えで女っぽく！

DENIM

繰り返しがちなコーデも１ポイント変えるだけで印象見違え！



×もこもこブーツには



×チュニックには**短めカーデ**でガーリーにメリハリづけ



いつものコーデ

長×長のレイヤードに少し飽きぎみ……

短めカーデにチェンジ

腰回りをカバーしてくれるチュニックにはついついロングカーデを合わせがち。あえてジャスト丈カーデにすればメリハリが強調されてスタイルよく見える。スキニー¥12600／カイタックインターナショナル（アノナミー　ジーンズ）　カーデ¥13650／オンワード樫山（フェアステ）　チュニック¥13860／snidelルミネ新宿２店　靴¥26250／ファー（ヴォッリ）



×モッズコートには**ベレー帽**で大人可愛く！



いつものコーデ

可愛いけれど、他の人ともかぶりがち

ベレー帽をプラス

モッズコートとの甘辛MIXは冬スキニーの王道スタイル。今年らしいベレー帽をオンすれば旬度も可愛さも上昇！　スキニー¥12800／Gapフラッグシップ原宿　モッズコート¥34650／carlife　ブラウス¥12600／コンクェスト（miely）　ブーツ¥17850／Dgrace　ベレー帽¥9240／アルバローザ ジャパン



いつものコーデ

ブーツカバーをプラス

レッグウォーマー風にも使えるブーツカバーをはき口からチラ見せ。スキニー¥12390／バロックジャパンリミテッド（スライ）　チュニック¥4473／アース ミュージック＆エコロジー新宿　ブーツカバー¥2100／Tabio（靴下屋）　ブーツ¥34650／デッカーズ ジャパン（アグ®オーストラリア）ネックレス¥3045／オンワード樫山（Dip Drops）

skinny

19



×ニットポンチョは**ニーハイブーツ**でYライン強調



いつものコーデ

もこブーツで足元に安定感あり

ニーハイブーツにチェンジ

ポンチョ×スキニーのふわピタコーデ。足元をニーハイブーツにすればさらに美脚度が増す。スキニー¥8295／エドウイン（MissEDWIN）　ポンチョ¥12600・ロンT¥7980／Smaddy ラフォーレ原宿店　靴¥9975／ヘザーバッグ¥12600／アルバローザ ジャパン



×ロングカーデには



いつものコーデ

ぺたんこ靴だとボリューム負けしてる？

ヒール靴にチェンジ

ぺたんこ靴もいいけれど、下半身をすっきり見せるにはやっぱりヒール靴が最強。スキニー¥12390／LITIRA　カーデ¥15750／snidelルミネ新宿２店　タンク¥1575／オリーブ デ オリーブ　靴¥23100／インドル（W&M）　帽子¥5040／Dgrace　ネックレス¥7245／オンワード樫山（フェアステ／アン クリスティン ベッカー）

boyfriend
美保ボーイフレンド



×チェック柄シャツは**腰巻きにして**アクセント使いが◎



いつものコーデ
きちんと着るとおしゃれ感低め……

着方をチェンジ

カジュアルコーデに欠かせないチェックシャツ、定番だからこそ取り入れ方にワンテク投入して。デニム¥15750／リー・ジャパン（Lee） ジャケット¥6195／ローリーズファーム Tシャツ（2月発売）¥7875／IRONY カーデ¥3990／ジーナシス シャツ¥12600／オンワード樫山（フェアステ） ブーツ¥37800／インドル（W&M） 帽子¥8400／DRWCYS（HAT attack）



×カジュアルパーカには**ブーティ**で女っぷり上昇



いつものコーデ
スニーカーだとアウトドア感満点!?

ブーティにチェンジ

デニムと相性のいいアウトドア系パーカ。上半身にボリュームがある分、足元はブーティでバランスよく。デニム¥7245・ブーティ¥7875／ローリーズファーム パーカ¥15750／IRONY ニット¥5775・バッグ¥8400／バロックジャパンリミテッド（スライ） 帽子（スパンコールリボンつき）¥3780／オリーブ デ オリーブ 靴下¥630／Tabio（靴下屋）



×フェミニンMIXする！



タートルは防寒的にはいいけれど……

トップスをチェンジ

カジュアルなボーイフレンドだか
こそ鎖骨見せトップスでフェミニ
に。デニム¥8295／オンワード樫
（Dip Drops） ロンT¥6825／D
WCYS（be ♡ove） ベスト¥2
50／snidelルミネ新宿2店 靴¥
200／インドル（W&M） ネック
ス¥9450／アルバローザ ジャパ



×ライダースには**レーシーキャミ**で甘辛MIX



いつものコーデ
シンプルなタンクトップだと味気ない……

インナーをチェンジ

繊細な刺しゅう使いのキャミで、王道・甘辛MIXの完成。ベージュカーデを差し込んで防寒対策もOK。デニム¥14490／カイタックインターナショナル（ウエストウッド アウトフィッターズ） ライダース¥6720・カーデ¥5145／ローリーズファーム キャミ¥4095・マフラー¥3045／オンワード樫山（Dip Drops） 靴¥23100／インドル（W&M）

アウターをチェンジ

スニーカーにダウンだと、どカジュアルすぎ。コンパクトなPコートでトラッドMIXするのが正解。デニム¥24150／カイタックインターナショナル（デガンヌ） Pコート¥19950・ブローチ(各)¥1995(エコデコ)／オンワード樫山（フェアステ） ボーダー¥11340／アルバローザ ジャパン スニーカー¥5565／コンバース



×スニーカーには**Pコート**で脱・アウトドア



いつものコーデ
ダウンジャケットだと男前すぎ……

冬デニムの細かい
お悩みも即、解決！

こなっていたデニム悩みを解消して着こなしを格上げ！

Question

デニムだといつも同じ組み合わせになってしまうんです…

Answer 色や素材を変えてみて！それだけで印象が全然違って見えるよ！

ムのお悩みで多かったのが「組み合わせがいつも同じ」と
もの。今回担当してくださったスタイリスト菊池かおりさ
聞いてみた。「組み合わせが同じなのは、やっぱりそれが
いから。新鮮味が欲しいなら、同じアイテムでも色や素材
えてみては？」。おしゃれはちょっ変えが大切みたい！

Question

冬でも合わせたいパンプス。でも素足だと寒いから、ムリですよね…？

っこスキニー

ッグウォーマーを
から重ねて
元あったかく！



ニーと同系色のレッグウォーマー
長効果を発揮！　ヒール部分にか
れば、安定感もUPして歩きやす
スキニー¥6930／cepo　レッグ
ーマー¥1365／Tabio（靴下屋）
24150（ヴォッリ）・ベスト¥39900
ンゼイ）／ファー　ブラウス¥14700
grace

美保ボーイフレンド

色タイツをつなぎ役
して、抜け感も
しゃれも両立！



ールアップ＋靴」にはカラータイ
重宝！　透け感なしのパープルブ
ならトレンド感MAX！　デニム
93／アース ミュージック＆エコ
ー新宿　靴¥26250／ファー（ヴ
リ）　タイツ¥1050／Tabio（靴
）ジャケット¥40950／Diary渋谷
コ店（lilit）　Tシャツ¥6090／ア
ローザ ジャパン　チェックスト
¥4494／イーハイフンワールドギ
リー　ネックレス¥3990／And A
ssoire青山店（And A）



Question

デートの時に着ていける可愛いデニムコーデってどんなの？

みっこスキニー

オフタートルの白ニットでほっそり＆フェミニンにまとめて

フェミ派スキニーにはモテ白が効く。スキニー¥12600／X-girl store　ニット¥15540／アルバローザ ジャパン　ベレー帽¥3045／レプシィムローリーズファーム　ベルト¥6510・パンプス¥12600／Dgrace　バッグ¥16800／エーワンストア（ポマヴォ）

美保ボーイフレンド

ふわふわモヘアニットで可愛く。背中のリボンが女の子らしさを後押し！

カジュアル派ボーイフレンドには色より素材で女子をアピール。後ろリボンもさりげなくて可愛い。デニム¥13650／And A渋谷店（And A）　レギンス¥1050／Tabio（靴下屋）　靴¥23100／インドル（W&M）　ニット¥28140／ナデシコ　インの白T／私物

Question

スキニーを上手にブーツインしたいのですが…

Answer 裾の余り部分を**靴下に入れてみて**！



1 足首丈の靴下をはいておく。スキニーの裾部分を写真のようにひだにし、内くるぶしのへこんだ部分に当てる。



2 ひだを寄せた裾をはいていた靴下の中にインすればOK。脱ぐ時はブーツの中で靴下から裾を引っ張れば、バレない！

Question

ぺたんこブーツでも脚長に見える方法を教えて！

Answer やっぱり頼れる**インソール**を活用！





使ったのはコレ！

ホームセンターなどで購入できるインソール(私物)。ソールの高さや形が豊富にあるので靴に合わせて選んで。インソールを入れるとひざの位置が高くなって、脚長効果は絶大！



Question

マンネリになりがちな足元。差がつくチェンジ方法は？

みっこスキニー

カラータイツを差し込んで、華やかな印象に！

ブーツインもいいけれど、ピンクのカラータイツ×パンプスで華やかな足元にするのもオススメ。黒リボンが大人可愛いアクセント。スキニー¥14490・ロングカーデ¥18900／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU（MILKFED.） 靴¥28350／Diary渋谷パルコ店（ijit） 靴下¥420／Tabio（靴下屋）

美保ボーイフレンド

思い切ってひざ下までロールアップ！長めブーツを合わせれば寒くない

ひざ下までロールアップしてクロップト風にチェンジ。エンジニアブーツを合わせて素肌部分は最小限に抑えれば、真冬もいけるすっきり足元に。デニム¥7980／cepo　Pコート¥37800／carlife　ブーツ¥10290／オリーブ デ オリーブ　ストール¥6090／snidelルミネ新宿２店



細スキニーだから足元に派手色もOK

どこかにタイトな部分を作るのが肝！

Question

デニムにカジュアル靴を合わせてみたいけど、おしゃれ感も出したい…

みっこスキニー

派手スニーカーを選んで、セレブ風カジュアルに

スキニーには派手可愛い配色のスニーカーがオススメ。デニム以外をパンチアイテムでまとめて。スキニー¥8800／Gapフラッグシップ原宿　ファーコート¥11550／オンワード樫山（Dip Drops）　スニーカー¥12600／タダスポーツ広尾店（アディダス）

美保ボーイフレンド

もこもこブーツに靴下ちら見せでつないで

ボーイフレンドにブーツを合わせる時はロールアップが◎。黒の靴下を差し込んですっきりと。デニム¥17640／IRONY　コート¥30450／オンワード樫山（フェアステ）　ロンT¥3360／ジーナシス　ブーツ¥34650／デッカーズ　ジャパン（アグ®オーストラリア）靴下¥1260／Tabio（靴下屋）

Question

デニムに同じブーツを合わせてばかり。でも新しく買うお金はない…

Answer **ブーツカバーで同じブーツも表情変え！**



他にもある！

ボンボンやタッセルなどがついたデザインなら同じブーツも印象変え。伸ばしたり縮めたりして、はき方も自由自在。レッグウォーマー¥1365／チュチュアンナ　ブーティ¥7875／ローリーズファーム　デニム／私物

（右）MIXカラーのロン
タイプ。たるませ具合
違った表情に。¥147
（左）どんなブーツとも
性のいいオリーブ。
65／Tabio（靴下屋）



なかよし沖縄コンビ セシル Cecil と 愛美 Manami の




「古着」掘り出しクルーズ

人気沸騰中のセシルと新ノンノモデルの照屋愛美ちゃんは沖縄出身。古着大好きセシルが沖縄在住の愛美ちゃんをオススメ古着店にご案内♪

撮影／川島一郎　ヘア&メイク／八角恭(ヌーデ)　モデル／岸本セシル　照屋愛美(2人ともノンノ専属)
スタイリスト／森由美江　構成・文／木村美穂

※古着は一点物のため、すでに売り切れている場合があります。※とくに表記のないものは、モデル本人の私物です。



ル(以下C)「愛美ちゃんは古着？」愛美(以下M)「実はまだ買ことなくて」C「そっかぁ。古味があって一点物だし、オススよ。沖縄のお店なら「アメリカポ」とか」M「挑戦してみたい！」



Cecil&Manami's DATA

セシル Cecil

普段から古着を取り入れたおしゃれが大好き。今日の私服は、シャツはLee、スウェットとマフラーはH&M、スカートはマーキュリーデュオ、ブーツはアグ、リュックはX-girl。ニット帽は沖縄で購入。

愛美 Manami

沖縄在住。ノンノモデルに選ばれて4か月。おしゃれも東京のこともただ今勉強中の高校生。今日着ているベロアのワンピは沖縄のセシルマクビーで購入。古着初心者なので今日はセシルに弟子入り！



Harajuku 古着といえば原宿

バラエティー豊かな古着店が立ち並ぶ原宿エリア。古着初心者からマニアまで存分に古着ショッピングが楽しめるよ。



パーティー会場のようなキュートな空間

G2?

'50～'80年代のユーズドやヴィンテージアイテムの中でも「キュート」をテーマに買い付け。洋服だけでなく、帽子やバッグ、アクセ、雑貨とアイテム豊富に展開。「今シーズンは小花柄ワンピにカギ針編みショール、ファー帽子のあったか森ガールスタイルに注目してる。人とかぶらない珍しい柄やデザインをチョイスできるのも古着ならではです」

DATA



東京都渋谷区神宮前3の22の7　神宮前ビル2F　☎03(5786)4188　営11時～20時　無休
www.g2q.jp
オリジナルあり
リメイクアイテムあり
掲載商品の通販OK





◀'40年代のヴィンテージ小花柄ワンピ。チュールレースにリボン、ティアードと乙女心を刺激。¥13440



▼チュールレース×シフォンの乙女スカートは新品。ゆるニットからのチラ見せが効果的。¥4095



Cecil's Comment
変わったアイテムが多くて見ているだけで楽しい！







マイケル風のジャケットを発見！　ユーズドジャケット¥5775、ハット¥3045

マイケルのまねしてるルゥちゃん可愛い～★



ルゥちゃんとお揃いのコートをカジュアルに

▲愛美はクラシカルコートをあえてカジュアルに。コート¥14490、ユーズドのアディダスTシャツ¥2625、ヴィンテージの'70年代リーバイスBIG"E"のカットオフデニム¥6090、スタッズパンプス¥4095、腕につけたシュシュ¥399



クラシカルガールを足元でハズすのがルゥ流

ビッグカラーの六分袖コートをクラシカルに着こなし。足元はハードなエンジニアでボリュームを出すのがポイント。コート¥14490、ワンピース¥6615、ブーツ¥7140、ベレー帽¥3045、ファーバッグ¥4725

Funky!

▶真っ赤な派手ウィッグも似合ってしまうルゥ。パーティーにいかが？リボン¥3625、ウィッグ¥8190





かぶりもの&サングラスだーい好き★

パンチのあるアフロには、主張の強いサングラスでしょ！　アフロウィッグ¥4095、サングラス¥609



▲'70年代のヴィンテージバッグは、幸せのモチーフふくろう柄。ノンノが横に入るサイズだよ。¥6090



◀'70年代のリーバイス501赤耳のヴィンテージをカットオフしたパンツ。後ろにもワッペンつき。¥6090





定番kedsキャンバススニーカーも、テンションの高い星条旗柄！　¥4725



◀(右)今季オススメのニットストールをジャケット×ワンピに合わせて、リッチガーリーに。ユーズドジャケット¥8295、ベアワンピにしたユーズドロングスカート¥8295、ユーズドブーツ¥24045、ユーズドストール¥5145、ユーズドベルト¥3045 (左)派手な刺しゅうワンピは黒をキーカラーにしてシャープに。ダウンでカジュアル感をプラス。ユーズドダウンベスト¥6195、中に着たユーズド黒パーカ¥4095、ユーズドワンピ¥10290、ユーズドブーツ¥10290



DATA
東京都渋谷区神宮前6の16の2　マンションミクラ102　☎03(5467)8040　㊡12時～20時　無休
www.pashat-pashat.com
掲載商品の通販OK

ハッピーになる乙女のためのクローゼット

パシャパシャ アンティークス

可愛くてガーリーなアイテムを、オーナー自ら世界中からセレクト。サイズ感やコンディションのよさが人気の秘密。「今季はニットストールを使ったコーデがイチ押し。古着マスターになるには、とにかくいろんな店を見て回ること！　お気に入りの店を見つけたら、そこでいろいろと試着して。店員さんのアドバイスを参考にしてみてくださいね」

Cecil's Comment
ライターさんの紹介で初来店。可愛すぎ！



◀ピンクに白レースのフレアスカート。カジュアルコーデの甘さトッピングとして活用して。¥5145



◀'70年代のヴィンテージニットは、お花刺しゅうが満載でゴージャス！¥9345



▲イギリスのお嬢様気分♪ フリンジと金ボタンのバランスがナイス！　裏地もチェックだし、なんとフードもついている。ユーズドポンチョ¥20895



「このピアス、欲しい～！　けどルゥ、ピアスの穴が開いてないからできない……。残念～！　このショップは可愛いピアスがいっぱいだよ」。星条旗柄のユーズドピアス¥1995



「ニットのお花がついたヘアゴムは腕にもいっぱいつけちゃうぞ」。ヘアアクセ(各)¥1260



ベスト¥7425、チェックシャツ¥3045、中の白チュニック¥8295、スカート¥4095、ブーツ¥10290、ハット¥5145、ネックレス¥1995（すべてユーズド）





▲「ELVIS」「RAMS」ラインストーンブローチ（各）¥3045、「SANDIEGO」ピンバッジ¥1260、オリンピックマークのピンバッジ¥840、スニーカーのブローチ¥1995（すべてユーズド）







ルゥが手にしているのは、イヴ・サンローランのユーズドロングスカート。シックなペイズリー柄が素敵！¥6195







「カラフルなきれい色ウエスタンブーツも気になるなぁ」。ユーズドウエスタンブーツ¥10290～





▶'70年代のヴィンテージガウン。辛口だから、あえてワンピに合わせたい。¥9345



ほっこりノスタルジックなモヘアカーデは'60年代のヴィンテージもの。¥10290

原宿での2人の戦利品はコレ!







(右から)「赤と黒のストライプワンピは、ユーズドらしいレトロなデザインが可愛い」。¥7245／パシャパシャ アンティークス「小花柄のマキシ丈キャミワンピは'70年代のヴィンテージなんだって！」。¥14490・「POPな缶バッジにひと目惚れして、大量買い(笑)」。マリリン・モンローのバッジ¥504・ベティブープのバッジ¥262・ミッキーのバッジ¥262（すべてデッドストック）／G2?



▼「Leeのユーズドジャンはジャストサイズがお気に入り！　ガーリーにもカジュアルにも着回し力大だね！」。¥7140／G2?



▲「ユーズドのプリーツチェックスカートは、スニーカーに合わせても可愛い！」。¥6195／パシャパシャ アンティークス



DATA

谷区代沢５の32の５　シェルボ下
3419)2890　営11時〜20時　無休
v.chicago.co.jp/
イテムあり

まさに古着の宝探し！

原宿シカゴ下北沢店

広い店内には、ジャンルを問わずリーズナブルな価格で上質な古着を常時1万5000点取り揃えている。アメリカやヨーロッパ、日本国内から買い付けた古着が毎日入荷してくるから、頻繁にチェックして。「今季は、ファーコート×エスニック調ニットのボヘミアンコーデがオススメ。古着だからと意識しないで、可愛いと思ったらまず着てみてくださいね」

「THE古着」なところが好き！

Simokitazawa 大好きな街 下北沢

ルゥの第2の地元・シモキタ。安くて個性的なアイテムを扱うお店が多い古着店激戦地。店内が広めだから、見やすいのもうれしい！





▲右のタイガーワッペン¥1995、左の「C」ワッペン¥1050　▶ほっこりレトロなかぎ針編みニットベスト。カラフルベストはコーデのアクセントに。ジャストサイズですっきり着こなせる。(各)¥945











キレイ色のアディダスのユーズドプルオーバー。ジャストサイズで、フードつき。¥2940



「気になったニット帽は、とりあえずかぶってみる！」。ユーズドニット帽¥1050



▲(右)ピンクならニット帽も女の子らしく。¥1050　(左)顔回りが黒なら、小顔効果もあり！　¥1575



なポンチョはミニスせて、女の子らしく。ポンチョ¥3990



▲コーデのアクセントになる技ありベルトは様々なタイプを揃えておきたい。ともにユーズド。(各)¥2940

▶これ、ユーズドのボーイスカウトシャツなんだって。長め丈だからワンピにしても可愛い。¥5985

◀冬に大活躍のコーデュロイサロペットはひざ上丈。ユーズドならではの、価格がうれしい！　¥1995

そう!? ルゥはワクワクする！

古着選びって難しい……



お買い物START!



C「ルゥがよく買い物に来る古着屋さんがココだよ！早く行こ〜♪」M「待って〜！」

ホント!? やったぁ！

コーデしてあげようか？



▼すべてユーズド。(右)コート¥2940、中に着たレースブラウス¥1575、デニムショートパンツ¥1995、ブーツ¥1995　(左)ニットカーデ¥1995、ワンピース¥1995、ブーツ¥2940、キャスケット¥1575



「優美ちゃんは小動物みたいな可愛いイメージだから、赤が似合いそうだなぁ」

アイテムをセレクト中！服のことになると真剣！





完成！



旬のレトロブリティッシュな姉妹コーデ★

教えてセシル！

古着店ショッピングQ＆A





1 ダメージ具合をチェック!

古着は返品がきかないのが基本！ダメージやしみ、ほつれ、ボタンの取れかけなど、買う前に細かくチェックしておけば長く愛用できるよ。

2 事前ににおいを確認すべし!

古着で気になるのがにおいだよね。古着屋さんでは売る前に、しっかり業者クリーニングをしているけど、気になる人は事前にチェック！

3 必ず試着すること!

丈や袖の長さだけじゃなくて、シルエットも重要！　素材によって伸縮性も違うから、着てみると「意外にいいサイズ感！」ってことも。

4 試着したあとは元の場所に戻す!

古着は一点物！　優しく、ていねいに扱ってね。手に取ったり、試着したあとは、元の位置にたたんで戻すのがマナーだよ★







家具まで揃うライフスタイル発信店

BIG TIME 下北沢



DATA

東京都世田谷区北沢２の26の15　井上ビル1F　☎03(3468)8999　営11時～21時半　無休　http://www.bigtime-jp.com　オリジナルあり、リメイクあり、掲載商品の通販OK



Cecil's Comment

アイテム数が多いから よく立ち寄ってるよ♪

着回しのきくベーシックな古着のほか、オリジナルやセレクトアイテムも充実。帽子やバッグ、靴だけでなく、家具なども展開しているから見ているだけで楽しい店内。「ポンチョやケープにレザーベルト、ブーツを合わせたフォークロアMIXがオススメ。スタッフにイチ押しを聞いて情報をゲットするのも、古着屋さんの楽しみ方のひとつですよ」





ズラリと並ぶブーツは圧巻！

シューズだけでなく、ベルトやバッグなどのレザーアイテムが豊富に揃う。

トレッキングシューズはゴツさが魅力★



▶ラグランが可愛いユーズドスウェット。おしり丈だからミニボトムでガーリーに着たい。¥3045





ルゥアレンジの「森ガール」スタイル～♪

アイボリーのワンピに茶系の小物を合わせて、ほっこり森ガール！ ユーズドのニットカーデ¥5145、ユーズドワンピース¥3675、ユーズドブーツ¥8295、セレクト新品のイヤーマフ¥3045、ユーズドリュック¥7245

Sweet!



▲セレクト新品のニットベレー帽。てっぺんのポンポンとハートのステッチがラブリー♥ ¥2940



セレクト新品のファー
チェーンストラップと
トロリッチな雰囲気。



▲オリジナルブランド「Martha」のレーススカートはインナーつきだから透ける心配なし！ ¥2625



▶「ミネトンカ」のブーツも取り扱う。(右)コンチョとフリンジがアクセントに。バックファスナーつき。¥9975 (左)コーデしやすいレースアップタイプ。¥13440

▲(右)トラッドなチェックシャツに、ニット×ボアのベストをON。足元はモカシンブーツで完璧！ 「Martha」のベスト¥3045、「Martha」のネルシャツ¥3045、ユーズドのデニムショートパンツ¥3045、ブーツ¥10290 (左)クラシカル柄のスカートには、あえてフリースでカジュアルダウン。ユーズドのプルオーバー¥5145、中に着たユーズドのカットソー¥1785、「Martha」のスカート¥1995、ユーズドのブーツ¥11340、セレクト新品のイヤーマフ¥3045



▲「Martha」のラビットファーベスト¥2625、セレクト新品のニットチュニック¥5145





下北沢での２人の戦利品はコレ！





「古着屋さんって掘り出す感じがたまらない！　とにかくアイテムの数がいっぱいだから見ているだけでワクワクする♪　遅くまでやってるお店も多いから仕事帰りとかに週３くらいでのぞいてるよ。今日は大好きな派手アイテムも豊富にゲットできました★」。**1**ユーズドのチェックネルシャツ¥1995／原宿シカゴ下北沢店　**2**セレクト新品のニット¥3675／BIG TIME下北沢　**3**「Martha」のミニスカート¥4095／BIG TIME下北沢　**4**ユーズドのミッキーTシャツ¥945／原宿シカゴ下北沢店



「東京の古着屋さん、初めてだったんだけど楽しかった！　可愛い服がいっぱいあったし。私はいつも黒コーデが多いんだけど今日は好きな青やチェックも購入！　モノトーンのガーリー系が好みだけど、古着を使ったカジュアルMIXにもチャレンジしていきたいな」。**1**ユーズドパーカ¥1995／原宿シカゴ下北沢店　**2**リメイクのパッチワークスカート¥4095／BIG TIME下北沢　**3**セレクト新品のボアバッグ¥2940／BIG TIME下北沢　**4**ユーズドのチェックシャツ¥3990／原宿シカゴ下北沢店

これからnon·noで、たくさん活躍するよ!

はじめまして!佐々木希(のぞみ)です

テレビ、CM、映画……など引っ張りだこの大人気モデル・佐々木希ちゃんが今号からノンノモデルズに加わった！　キュートな素顔がのぞけるQ&Aも必見です！

撮影/MITSUO　ヘア&メイク/犬木愛(アージェ)　モデル/佐々木希
スタイリスト/立石和代



今後どんな仕事に挑戦したい?

軸はモデル。

が自分の原点だから。やっててテンション
るし、心から楽しいって思える仕事なんで
れ以外の仕事はまだまだ開拓中。ご縁があ
ろんな仕事にチャレンジしてみたいですね。

得意料理は?

なんでも作りますよ～。



名前のない料理だけど(笑)。作るの好きです。

どんな男子がタイプ?

ん～……決まったタイプっていうより

フィーリングですね。

バカできたり、笑い合えたりすると楽しいなって思う。

どのくらいお風呂に入ってる?

早風呂なの!

上がってから本読んだり、
んだりする時間が大好き。



使ってるシャン

私服見せて!



今日はコートもブラウスもH&Mコーデだよ。

犬は飼ってる?

2匹います。



(右)を先に飼って、次にルナ
が来ました。可愛いですよ♥
ら一緒にいたいもん！



佐々木希Q&A
読者から寄せられたいろんな質問に答えます!

Q. 血液型は?

A. **AB型!**

熱しやすく冷めやすいところがABっぽいかな……？

Q. 地元はどこ?

A. **秋田です。**

18歳までいました。家族がいるし、落ち着くし、空気がきれいでお水もおいしい。大好き。東京に住んでる地元の友達と秋田会してます。



Q. オススメの秋田料理は?

A. いぶりがっこ。きりたんぽ……でも **秋田料理はなんでも好き。**

お米も秋田から送ってもらってます。

Q. ダイエットしたことある?

A. **私太りやすいんです。**

秋田から東京に出てきた時、寂しくてストレスで5kgくらい太っちゃって……でもダイエットするとストレスで逆に太っちゃうから、ストレスをためないようにするのが一番かなぁと思って。今は食べたい時にしっかり食べてます。

Q. どんな家に住んでるの?

A. **間取りはこんな感じ。**



白をベースにアンティーク調のものを置いてます



Q. 子どもの頃の写真見せて!

A. **左から7歳、3歳、1歳の時。**



Q. ノンノの撮影はどう?

A. **安心してます。**

今までピンキーは「ホーム」って感じで大好きだったから、なくなってかなり動揺した。雑誌が変わってノンノの撮影は最初すごく不安だった……。けど撮影が始まっていろんな方に会ってみたら、モデルもスタッフもいい方ばかりで安心してます。

Q. すっぴん見せて!

A. **こんな感じ!**



セルフメイクはマスカラを重点的に。

Q. 平均睡眠時間は?

A. **4時間くらい。**

Q. 好きな場所は?

A. 遊園地。**富士急が好き。**

Q. 好きなアトラクションは?

A. **「エエじゃないか」は今まで乗った中で一番怖くて楽しかった!**

絶叫マシーンが大好き！上っている時は「乗るんじゃなかった」って後悔するんだけど、落ちる瞬間がたまんない♥



ワンピース￥14700／
e　ブーツ￥22050／
ヘッドドレス￥9975／
ネックレス￥5040／
ーザ ジャパン　ベ
95／ココ ディール

DAY 1

今日はノンノ初撮影！
リクエストにこたえて
マロン＆ルナも一緒だよ♥

人気俳優、山本裕典くんと久々の共演♥

佐々木希のnon·noデビュー着回し20DAYS

この特集の商品が一部買えるよ！
non·no s★mall
www.nonnosmall.com

高トレンド力＆ちょっとクールで大人っぽい「希カジュアル」をノンノ初披露！ 希ちゃんがもっと分かるコラムも必見♪

撮影／MITSUO（モデル） 坂田幸一（商品） ヘア＆メイク／犬木愛（アージェ・希分） 山崎由里子（山本さん分） モデル／佐々木希 山本裕典 スタイリスト／立石和代（希分） 中村剛（山本さん分） 撮影協力／T.G.I.フライデーズ 渋谷神南店 ☎03(5459)3555 Tout le monde 高輪プリンツヒェンガルテン プロップス ナウ UNION WORKS



―F

ノンノ初撮影！ 一緒
するからってマロン＆
連れてきたよ。定番花
ピに、ロックテイスト
らしい毛足の長いファ
トをON。こんなクー
足すのが今の気分。ベ
ルナのモコモコ感がち
似てるみたい(笑)。タ
1470／Tabio(靴下屋)



愛犬マロン＆ルナも登場♥



共演は山本裕典くん！

PROFILE

山本裕典（やまもと ゆうすけ）1988年1月19日生まれ。出演映画『きなこ～夢を追いかける犬』が2010夏公開予定！



DAY 3
仕事の合間にひと休み。あともう1本頑張るよ！

A＋B＋H

今日はテレビの撮影が2本！途中マネージャーさんと公園で休憩。息抜きも大切だね。レオパードのファー帽子で頭からあったか。赤を差し色にしたら、スタイルにメリハリも！　帽子¥5040／Dgrace



DAY 2
**お買い物に
シャツ＋トレンカ
セレブっぽ**

D

このシャツはちょっ
めだから1枚で着らな
トレンカを合わせる
外セレブっぽくない
シンプルだから小物
り上げたよ。トレン
1680／Tabio（靴下



希セレクトの着回し8着＋小物だよ



1イメチェンに大活躍する黒ブチメガネ。¥19950／オプティシァンロイド　**2**モヘアの甘さとスタッズの辛さがMIX。¥5250／ハニーミー ハニー　**3**ツヤ感がクールなサテンの中折れハット。¥6090／Joias　**4**さりげないプチネックレス。いつでもつけていられる。¥39900／Cher(Bianca's closet)　**5**パール入りのロザリオはインパクトあり。¥6825／too much 渋谷　**6**しっかり大きいサイズだからデイリー使いに◎。¥8295／ミリオンカラッツ　**7**持つだけで大人度UPするキルティングバッグ。¥4980／アクセサライズ原宿店　**8**美脚に欠かせないニーハイブーツ。¥21840／Joias　**9**人気復活しそうなウエスタンブーツもいち早くラインナップ！　¥9975／ココディール　**10**ピンクっぽい赤が差し色に。¥23100／arl.（rich）　**11**気軽に使えるゴム素材のベルト。¥3680／アクセサライズ原宿店



G ふわミニスカート
ランダムに重なったボリュームレース♥　合わせやすい白をチョイス。¥12390／Joias



E ミリタリーコート
リボンつきフードファーと袖ファー、フード、ライナーが取り外せる。¥33600／Dgrace



C 花柄ワンピ
黒ベースで大人っぽく着られるシフォンワンピ。ビンテージ風花柄が◎。¥8295／ダズリン



A プリントTシャ
テロッと落ち感がある、ち
と長め丈のTシャツは着や
果も♥　¥2940／ヘザー



H ボーイフレンドデニム
程よい色落ち具合がカッコイイ。¥13440／バロックジャパンリミテッド(ロデオ　クラウンズ)



F ファーベスト
ちょっとロックテイストなファーベストは1枚で上級者に。¥23100／マーキュリーデュオ



D チェックシャツ
着回し力の高い長め丈。程よくゆるいシルエットも絶妙！　¥4035／ローリーズファーム



B スタッズつきカ
スタッズ使いが今年らしさ
手触りGOODなベビーア
カ素材。¥1848／arl.(ri



DAY 5

パーティーでばったり 山本裕典くんと遭遇！ 縁があるみたい？

C

映画や雑誌で共演の多い山本裕典くんとパーティーでバッタリ。山本くんのセットアップ姿カッコいい♥　私もヘッドドレスでおしゃれしてきてよかった！　タイツ¥840／Tabio(靴下屋)　バッグ¥10290／RD ルージュディアマン　ヘッドドレス¥12600／CA4LA

(山本くん)ジャケット¥71400・ジレ¥39900・パンツ¥45150／トールフリー(ハント・ブラッチ・フォード)　Tシャツ¥7980／GDC TOKYO(GDC)　靴¥46200／パラネックレス¥17850／リチウム オム



DAY 4

雑誌を読み込んで ポージングの研究も 欠かしません！

D＋F＋G

ふらっと立ち寄った本屋さんでカッコイイ洋雑誌を発見。ノンノでのファッション撮影はまだ慣れないから、いろいろ見ながら勉強です！　スカートをチラ見せ。小物は靴だけあえてブラウンにすれば軽さが出て◎。タイツ¥840／Tabio(靴下屋)



DAY 6

ランチの約束で 待ちぼうけ…… まだかなぁ～

C＋E

このアウター、フード&ファーを取るとノーカラーに変身。かなり便利！　友達と久々のランチだから女っぽく決めたのに、遅いなぁ……。タイツ¥1680／Tabio（ショセット）

COLUMN

◀フードを取るとノーカラー





DAY 7

撮影中の 恋バナって 盛り上がるよね♪

A＋F＋H

ハードな撮影も仲よしヘア&メイクさんと一緒なら乗り切れる！　ボーイッシュなデニムスタイルだから編み込みMIXした女の子っぽいダウンヘアでバランスとってもらったよ。



DAY 8

めに家に帰って んびり♥ ームウエア大好き

マロン&ルナと過ご間がとっても大切。もこのルームウエア持ちいいからか、マも近づいてきたよ。ートな色合いでさらラックス感がアップ。

デ¥6930・キャミ¥・パンツ¥4410・靴890・シュシュ¥18ジェラート ピケ



DAY 9

**撮影続きで疲れぎみ。
そんな時は
音楽が支えなの！**

COLUMN

悲しい曲が好き…

青山テルマさん、加藤ミ
ヤさん……好きなアーテ
ストはあげればきりがない
ですね。音楽がないとダ
だからメイク中、移動中、
いつでも聴いてます。

D＋H

撮影の待ち時間にソファでひと
「アメカジっぽいコーデが春流
る」ってスタイリストさんに聞
からさっそく取り入れてみたよ



DAY 11

**モデル仲間と
待ち合わせ。
こっちだよ～！**

C

撮影の後、仲よしモデルたちと待ち合わせ。久々だから盛り上がりそう♪　ワンピをウエストマークして、おしゃれにも気合いが入るね。タイツ￥840／Tabio（靴下屋）



DAY 10

**次は打ち合わせ！
事務所まで
急がなきゃ！**

A＋B＋E＋H

いつもの格好もメガネひとつで結構イメチェンするから重宝してるよ。サングラスも集めてるんだ。デニムの足元をロールアップして脚長バランスに。

COLUMN

ハット集めてます。

たくさん持ってるけど中でもよく使うのは５個くらい。ハット以外にニットベレーもよくかぶります。



DAY 13

**来週は共通の友達の
誕生日パーティー。
プレゼント何にする？**

A＋D＋G

2人で同じ誕生日パーティーに呼ばれてるのが発覚！　せっかくだから一緒にプレゼント選ぼっか。山本くんとのショッピングは、フリルミニスカで、いつもより女の子度高めに。タイツ￥1470／Tabio（靴下屋）

(山本くん)コート￥40950／GDC TOKYO(GDC)　ベスト￥21000／アドナスト（トリック オア トリート）Tシャツ￥10500／7(ロバート ゲラー)　パンツ￥10500／k3 OFFICE (ワークアンデ…)　ベルト￥7350／STUDIOUS…（STUDIOUS）



DAY 12

**ショッピング！
２人の洋服も
買うからね**

COLUMN

今カチューシャブー…



カチューシャは必ず２個
上カバンに入ってて、仕
終わった時のメイク次第
何を使うか決めてます。

A＋B＋E＋…

秋田は寒いけど東京だって
分寒い！　お買い物はレ
ードで防寒もバッチリ。
ャツとスカートを白でそ
て重すぎないようにね。
ツ￥840／Tabio（靴下
カチューシャ￥3150／D
ce



DAY 16

**2人で選んだ
プレゼント、
喜んでくれるかな？**

COLUMN

街の人がお手本！

ファッションのお手本や参考にしているのは、街を歩いてる人たち。オシャレな人を見て「可愛いな」って思うとまねしちゃう！

-B+F+H

は「アメリカンな雰囲気」ってたから、デニムで思いっきりアルに。さては山本くんも意な？　ファーベストで華やか盛り上げたよ。こないだ2人で懸命選んだプレゼントだもん。喜んでくれるよね？



DAY 14

**鍋パーティーに
ちょっと早く
来ちゃった……**

B+D

友達の家で鍋パーティー。みんなまだかな。家飲みだからシャツ+カーデの気負わないスタイルで。スタッズ効果で手抜きに見えないのがうれしいな。お花はお土産だよ。

DAY 18

**このファーマフラー
実はアレの
着回しなんです！**



+C

ファーはアウターの部分についていた取り外すとマフラして使えて着回し力スイートな雰囲気げ！ トレンカ¥/Tabio（靴下屋）



DAY 17

**大好きな
動物園ロケが
楽しみすぎる！**

D+E

犬だけじゃなくって、動物はみんな好き。だから今日の動物園ロケはずっと楽しみにしていたの！アクティブなコーディネートで準備万端。タイツ¥840／Tabio（靴下屋）

DAY 15

**編集部に新年の
ご挨拶。よろしく
お願いします！**

COLUMN

ダッフィーが好きです♥





(上)ディズニーシーでダッフィーの一番大きなぬいぐるみを並んで買いました！
(下)携帯ストラップもダッフィーつけてます。



A+B+G

本格始動した編集部に新年のご挨拶。上品さを意識したスカートコーデに、ストールで華やかさを意識。顔色もよく見えるみたい。タイツ¥840／Tabio（靴下屋） ストール¥10290／Dgrace



DAY 20

天気がいい日は
自転車で
行ってきまーす★

COLUMN
自転車愛用中
自転車で近所にいろいろ出かけてます。あんまり運動にはなってないけど(笑)。しないよりはいいカナって。

C+E
真っ赤なタイツでイメチェン！　どことなく「ロンドン」っぽい雰囲気がお気に入り。他にラメとか鮮やかなブルーのタイツも合いそう☆　タイツ¥840／Tabio（靴下屋）



ニット¥22890／アドナスト
トーキョー）シャツ¥17850／
TOKYO(GDC)　ロングTシャ
9975・ブーツ¥73500／リチウ
ム　パンツ¥15750／7（Grim
ect）ベルト¥7350／STUDI
原宿店（STUDIOUS）



DAY 19

1日取材DAY。
お昼ごはんは
まだかなぁ～

COLUMN
お気に入りブランド
デイシー、NINE、snidel、マーキュリーデュオ……とかが好きなブランド。高い安い関係なく、可愛いと思ったらなんでも着ちゃうよ。

A+D+G
Tシャツはユルッとした素材だから、シャツの上に重ねてもぴったりしすぎないのが◎。帽子とブーツの黒で全体を引き締めたよ。取材はまだ続くけど、気合いを入れて頑張ります！
タイツ¥840／Tabio（靴下屋）

佐々木希デュ♡ハ

ノンノの初着回しいかがでしたか？

ノンノでの佐々木希も
どうぞよろしく
お願いします♥



See you!



ルナ

マロン

読モ
ALK対決

東西でとびきりおしゃれ感度の高い4人組が大集合★



EAST ファストファッションで流行を賢く取り入れ!

(中左)木野園子さん
上半身のボリューム感をデギンスで緩和。文句なしのセレブ風コーデがキマっています!

(左)田中里奈さん
黒のライダースは自分でデザインしたというから驚き! 帽子で旬度をさらに格上げ!

(右)一戸加奈さん
旬のチェック柄をマキシワンピで上手に取り入れ。ガーリーなお人形みたいなスタイルに。

(中右)赤埴奈津子さん
ふんわりフェミニンなチュチュに辛口ライダースで、最旬な甘辛バランスを実現!

東の座談会参加者



赤埴奈津子さん
(会社員)
おっとりと優しい雰囲気で、読モ内のお姉さん的存在。服はきれいめテイストがお得意!



…さん
…のファッションリ…。気遣い上手な愛…ーカー。



一戸加奈さん
(学生)
情報通なクールビューティー。旬服をさらりと着こなすセンスが光ってました!



…さん
(…PR)
…atyフェイスな…護はNo.1…セ…ョンがお得意。

…はココ!
…dma's
…GE
…TESANDO



…室風ロフトが大人気!
東京都渋谷区神宮前6
…MSビル2F
…0725



ケーキを食べさせ合いつつ、座談会は白熱♪

赤 今年はやっぱり**チェック柄**に注目だよね!

一 約束したわけでもないのに今日も3人……チェッカーズ!?(笑)

里 チェックは種類も色も豊富だから、絶対自分に似合う一枚が見つかると思う。加奈の**マキシワンピ**も雰囲気に合って可愛い!

赤 そういえば園ちゃんの**レギンス**ってどこの? 脚が細く見える。

園 H&Mだよ。**ファストファッション系SHOP**で流行りものはゲットしてる。ちなみに今日は**ヘッドアクセ**もH&M♪



里 手軽に海外っぽいアイテムが揃うからかなり使えるよね。

一 **TOPSHOP**が一番好きかも。ケイト・モスのイメージ。

里 わかる! おしゃれなイメージが強い。ちなみにファスト系以外だとみんなどんなお店が好き?

赤 私は**FREE'S SHOP!**

一 私が個人的に押したいのは、**ROSE BUD**の靴!

里 え!? 靴限定?(笑)

一 お洋服も可愛いけど、グッドプライスで可愛い靴が豊富なんだ。

園 メイクに関しては、里奈の**うるみ目メイク**が可愛いと思う。

赤 最強のモテメイクだよね。私も男の子に「あれやって♡」って言われるもん!(笑)

一 こうしてお茶しながら情報交換するのって楽しいね♪

赤 私、よくたこ焼きとかパンケーキとか、○○パーティーを開いてはガールズトークしてるよ。

園 **「女子会」**って気分もアガるよね。また至近で開催しよ♪

Key Word



❶マキシワンピ
切り替え位置が高めで腰位置が高く見える! バランスがよく見えるから、ぺたんこ靴も合わせやすく、コーデの幅も広がる。



❷薄色デギンス
程よくウォッシュがかったものなら、より見た目もデニムに近く脚もきれいに見せてくれる!と園子ちゃん。これは注目情報です。



❸ヘッドアクセ
つけるだけでコーデを一気に今年モードにスイッチしてくれる大本命のヘアアレンジ。グッドプライスで大量ゲットも可能!



❹TOPSHOP
ラフォーレのアイコンショップ的存在。ベーシックからセレブ風まで、欲しいアイテムが絶対見つかるのでぜひチェックして!



❺FREE'S SHOP
小技のきいた通勤OK服から最旬アイテムまで、旬が凝縮されたアイテムが揃う! ディスプレイを見るだけでも勉強になります。



❻ROSE BUDの靴
大好きセレクトショップの靴に注目。今日の加奈ちゃんのショートブーツは、足がきゅっと見えると評判のV字型はき口がキモ♡



❼うるみ EYE
おしゃれ読モはみんなやってます! 涙袋にちょんとつけたラメがキラキラとうるんだような目元を演出。デートシーンにもメンズに好評。



❽女子会
今日はたこ焼き、今日は鍋!とお題を決めてお友達が集合。恋バナで盛り上がりながら、元気をチャージする大事なひと時です。

コーデAWARD

…トークあり、ショップ対決ありのボリュームたっぷりでお届けします!



Part 1

緊急座談

東西

ファッショ

WEST 美シルエットなギャル服MIXで安カワおしゃれ!

(中左)上木理恵子さん ヴィンテージレースのトップスがガーリーな印象。デニムを合わせれば甘すぎない。

(左)草加恵里奈さん ハリのあるライダースにファーをプラスすれば大人っぽい神戸系エレガンスコーデが実現。

(右)山下由梨さん ボリュームニットに足元のショートミネトンカで抜け感を出しているのが今年らしい!

(中右)倉本彩香さん ハードめなミリタリーコートに、今年注目な花柄ひらパンをコーデした甘辛MIXが旬。

西の座談会参加者





山下由梨さん
(学生)

カジュアルスタイルがお得意なSHOP情報通。おっとりした関西弁が最高にキュート♡

草加恵里奈さん

神戸系エレガント
正統派美人。クー
女の子らしい性格



上木理恵子さん
(ノンノフレンド隊)

オーディション時から「可愛い!」と大評判。どんなテイストの服もさらりと着こなす!



倉本彩香さん
(学生)

ウィンドサーフィ
と抜群のスタイル
ファッションもお

よし4人が集合!

倉 今年はみんな**甘辛MIX**コーデやんな。

草 そうやな。理恵子のデニムにレースっていう**ヴィンテージスタイル**も可愛い!

上 これ、古着屋で買ってん。**HANJIRO**とか、よくのぞいてるで。

山 今日の彩香がはいてる**レトロ柄**の**ひらパン**も気になる。

倉 これ**ギャルSHOP**で買ってん。ちなみに普段からよく買うで♪

上 うそやん!? ほんまに!(驚)

倉 うん、**マーキュリーデュオ**がお気に入り。関西には**ファストファッションが進出してへん**し、流行アイテムはギャルブランドで賢く取り入れてる。値段も手頃やし。

草 ギャル服は細身やし、**シルエット命**な関西女子にはええかもな。

山 カジュアル系やったら、**chico**もシルエットきれいで使えるで。

上 由梨の**帽子**もおしゃれやな。小物で旬を取り入れるのも賢い!

山 かぶるだけでコーデがあか抜けるし、今年はマストな気がする。

倉 メイクは**アイメイク命**やな。そういえば今日集まった全員、**同じアイライナー**使ってへん?

上 関西女子はおしゃべりやからほんまにええ情報は共有したがるよな。せやからかぶりアイテムも必然的に多い(笑)。

草 関西独特かは分からへんけど、みんな**ユニット**結成するよな。仲よしグループに名前つけるねん。

倉 **ユニット名**は、手帳に予定書く時とか便利やし、写真の落書きも可愛くなるから、関東の子にもぜひおすすめしたいっ♪









お店はココ!

バタフライ茶屋町店



天井が高く自然光あふれるリラックス空間。本格イタリアンも自慢。
Address:大阪府大阪市北区茶屋町2の31
☎06(6374)5111



❶甘辛MIX

草加さんに注目。黒のライダース に甘めなファーをプラスして、マニッシュすぎないきれいめファッションにまとめています。



❷HANJIRO

古着からオリジナルまで、グッドプライスかつ多様な品揃えでファン多し! 心斎橋パルコ店には、広い店内に常に人だかりが。



❸ひらパン

スカートみたいなふんわり感がガーリーなキュロットが今年は豊富! 脚に程よいすき間が生まれ、美脚度満点な注目アイテム。



❹マーキュリーデュオ

カラフルカジュアルがコンセプトの神戸発人気SHOP。お値段以上にセレブリッチなアイテムが豊富だから、要チェックです!



❺WHO'S WHO chico

「素材も上質でシルエットもきれいな使えるアイテム多し!」とみんなが太鼓判を押す注目ショップ。カジュアル派におすすめです。



❻帽子

梅田エスト1Fにある関西発ブランド、Rafleesiaが大評判! 小技のきいたオリジナルアイテムはすべて感涙プライスで展開。



❼アイメイク命!

ブラウン系の陰影メイクで目元を強調するのが常識。全員が一押しのK-palleteのアイライナーは黒目がちEYEに不可欠です。



❽ユニット名

仲よし8人で「∞ハッチ」、というふうに、オリジナリティー豊かなグループ名をつけて、絆をさらに強化♡ 写真の落書きにも多用!

街のリアルHIT速報! 東西ベス

街のおしゃれさんたちが発信するトレンド情報をノンノがもれなくキャッチ。恒例のスナップ

撮影/田淵佳恵 島袋智子 高橋依里 渡辺敬予 加藤晶 木嶋光雄 取材/石橋里奈 氏家優 本誌編集部

EAST



h music
cology
ージック&エコロジー

ん
フ)
冬コ
るだ
にな
で賢
のあ
グテ

ージック
新宿
京都新宿
の3　新
76

flower
フラワー

スモーキーパープルでガーリーに！



池田泉さん
(神南店スタッフ)



Shop info：
flower神南店
Address：東京都渋谷区神南１の３の10　神南アールB1F
☎03(5489)1603

甘めな古着MIXがお得意なflower。今季一押しなのは、オリジナルのショートダッフル。なんとリバーシブルで着られる優れものなんです！

mystic
ミスティック

ジャストサイズのブラウンJK(ジャケット)が一押しです！



深沢結花さん
(原宿店スタッフ)

コンパクトサイズのJKはアンティークティックな柄が自慢。ボリュームストールを合わせれば、顔回り華やかなガーリーなスタイルが完成！



Shop info：
ミスティック原宿店
Address：東京都渋谷区神宮前６の12の22
秋田ビル2F
☎03(5774)8116

Smaddy
スマディー

一枚で華やかなチェック柄コートに注目！



木野園子さん
(PRスタッフ)



Shop info：
Smaddy ラフォーレ原宿店
Address：東京都渋谷区神宮前1の11の6
ラフォーレ原宿4F
☎03(6438)9960

キャンディみたいな色使いで、冬でもポップで女の子らしい着こなしを提案！チェック柄のコートは、はおるだけであか抜けた印象に。

ISBIT DAIKANYAMA
アイズビット代官山

フードつきムートンコートが珍しい！



樋渡絵美さん
(サブマネージャー)

ボリュームのあるマテリアルに、柄アイテムを合わせるコーデが一押し。1万6800円とお手頃なムートンダッフルはお値段以上の実力です！



Shop info：
ISBIT DAIKANYAMA代官山店
Address：東京都渋谷区代官山町7の5　BRILLビル B1F
☎03(5728)6886

参考になるのはやっぱりこの人たち！
東西ショップスタッフ対決

東西のおしゃれ店員さんをノンノが突撃パパラッチしましたっ！

WEST

Moss



Shop info：
Sea Moss
Adress：大阪府大阪市西区北堀江１の11の9　MTSビル1F
☎06(6533)7760

菜さん
タッフ)
ーがLAで直
くるカラフ
どれも一点
存在感！
用達の大注
す！



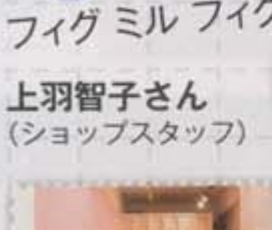
リゾート風マキシワンピがこなれた印象！

fig1000fig
フィグ ミル フィグ

ディテールにこだわったアイテムが自慢です！



上羽智子さん
(ショップスタッフ)



Shop info：
fig 1000 fig
Address：大阪府大阪市西区南堀江1の14の26　中澤ビル1F SOUTH
☎06(6535)0690

デザイン性の高いアイテムが豊富で、可愛いけれど甘すぎない大人ガーリーを実現！　柄編みニットのショートパンツが今年の一押しです！

Chouette
シュエット

感涙プライスのカラーダウンが大人気！



岸田真弓さん
(南堀江店店長)

すべてのオリジナル商品が価格崩壊寸前の関西エリア限定ブランド。なんと6980円のダウンに合わせた冬マリンコーデが最高キュートです！



Shop info：
Chouette南堀江店
Address：大阪府大阪市西区南堀江1の15の5
南堀江BESTビル
☎06(6586)6699

JEANASiS
ジーナシス

ドルマンスリーブのアウターに大注目！



山田裕絵さん
(南堀江店スタッフ)



Shop info：
ジーナシス南堀江店
Address：大阪府大阪市西区南堀江1の19の30　2F
☎06(6537)6070

変形スリーブにボリュームファーと最旬キーワードがてんこ盛りのミリタリーコート。チュールスカートを合わせれば絶妙な甘辛MIXが実現！

carlife
カーライフ

リラックス感のある甘辛コーデが旬！



竹村文月さん
(南堀江店スタッフ)

オーバーサイズめなミリタリーコートに花柄ワンピを合わせた甘辛スタイルで、ナチュラルな大人のリラックススタイルを実現しました！



Shop info：
carlife 南堀江店
Address：大阪府大阪市西区南堀江1の9の8
☎06(6539)2665

Part 3

今年はちょいヴィンテージが気分！

3大キーワード対

周囲に一目置かれるおしゃれにはルールがあった！ 旬のヴィンテージルックをいつものおしゃれに賢く取り入れればコーデが一気に格上げされるので、みんなも参考にしてみて！

今年マストな大本命！

チェック柄



クイーンはこの人 EAST

鈴木亜美さん（モデル）

ちょいロックなロンドンスタイルが今年もっとも旬！

◀メンズライクな長めシャツには、ショーパン×ハイカットで足元に抜け感を出して女らしいシルエットを出すのがキモ。こなれた配色バランスも◎。



EAST 笹本恵子さん（保育士）

▲味のあるチェックがお気に入りのブルゾンは古着。ボーイッシュなアイテムなので、あえてふんわりスカートと外しコーデをするのが上級テクです。



EAST 湯浅美里さん（フリーター）

▼大きめブロックチェックシャツからチュチュをチラ見せする技あり甘辛コーデ。さらにパーカを重ねれば、アメカジ風の元気なスタイルに！



EAST 保々綾香さん（美容師）

▲冬らしい配色のマドラスチェックがキュートなワンピースにはふんわりニットを重ねてガーリーなシルエットをキープするのがポイント。



クイーンはこの人 WEST

高瀬リエさん（ノンノビューティーモデル）

グレーのチェックなら、思いきりガーリーな印象！

▶優しげな印象のグレーでまとめたスタイルが上品！ レザーJKやちょい80'sなジップモチーフでところどころ外した甘辛感が絶妙です！



EAST 大川みなみさん（学生）

▲お嬢さんコーデにタータンチェックのストールをONしてトラッドなスクールガールスタイルに。赤いタイツ使いで全身バランスもグッド。



EAST 木下友佳さん（学生）

◀ギャップで購入した赤のシャツワンピは、モノトーンが目立つ冬のワードローブで主役級の存在感！ 一枚でこなれ感が出るのでヘビロテ確実。

ちょいレトロ柄がキモ！

フラワープリント



クイーンはこの人 EAST

上津原由貴奈さん（会社員）

ファストファッションで流行を賢く取り入れ！

◀ beberoseの小花柄ワンピは、大人めな深いブルーがお気に入り。キャメルレザーで甘さをプラスして全体的にガーリーにまとめています！



EAST 根津智水さん（保育士）

▼雑誌の撮影でスタッフの方にいただいたワンピは、華やかな色使いがお気に入り。クールめなJKと合わせて、甘辛バランスも絶妙なスタイル。



EAST 宮澤理江さん（学生）

▶流行のローズ柄ワンピは、駅の露店で10円だというから驚き！ ベルトや帽子など旬小物を賢くプラスして全身を上手に格上げしてます！



EAST 関根恵美さん（rivageアシスタント）

▶FREE'S SHOPで購入したミニワンピは、切り替え位置が高くてバービーみたいにガーリーなシルエットがキュート！ 脚も長く見えます！



EAST 齊藤有沙さん（フリーター）

◀ちょいリゾート風スカートに、マーチンブーツを合わせて足元にボリュームをプラスすれば、シンプルなのに今年らしいスタイルが完成！

▲目立ちプリントのス…アジア雑貨屋さんで…ツ＆ブーツを同色に…ば、全身がこんなにお…印象になるんです！

甘すぎないバランスが命！

ヴィンテージレース



EAST 赤埴奈津子さん（会社員）

チュチュで流行を賢く取り入れ！

▼旬のチュチュはZARAで賢く3000円でお買い上げ。ツイードJKとコーデして、レディシックな格上げスタイルを実現！



EAST 外山美紀子さん（ハーツ美容師）

▲白のふんわりチュチュはモノトーンコーデで甘さを緩和。ルーズめなニットを合わせれば、コートを脱いでもバランスのよいセレブ風スタイルに！



EAST 新村理子さん（学生）

◀flowerで購入したワンピに、ルーズシルエットのニットを重ね着。ガーリーなのに甘すぎない絶妙さは、味のあるスモーキーピンクならでは。

井口真由子さん（BRIGIT社長）

▶優しい雰囲気のflowerのスカートにはグレーのレザーをチョイスするのが大正解！ ヴィンテージ感はそのままに、女の子らしい印象に。



NEWS

桑原ゆうさん（作曲家）

便利アイテム レースジレに注目！

どんなコーデにもヴィンテージ感を速攻でプラスできる代物「レースジレ」を発見！ アウターからチラ見せすれば、簡単に全身あか抜けた印象になるんです。



EAST 中島里菜さん（学生）



クイーンはこの人 EAST

レースワンピにブル… 堂々クイーンの座を…

▶ローリーズのレースワンピは透け感がキモ。短めなAラインのコートからチラ見せして、ガーリーな印象を実現！ 色使いも新鮮で可愛い！

ージュのダウン
ラーのニットを
ーデにメリハ
モ。

女らしいシルエットがキモ!
ダウン



WEST
澤田花林さん（ショップスタッフ）



WEST
山本琴美さん（ショップスタッフ）



EAST
木野園子さん（スマディーPRスタッフ）



EAST
フジサワユミさん（美容師）



近藤夏子さん（アーティスト）

▶レザーダウンにSea Mossのヴィンテージワンピを合わせて、西海岸スタイルが実現！ お人形みたいなコーデに目が♡です。

クイーンはこの人 WEST

レザーのダウンなら旬のおいしいとこどり!

▲パープルのロングダウンに柄ボトムをチラ見せさせるのが、フェミニンコーデの成功ルール！ 足元はレギンスで抜けを作るのがポイント。

◀ヨーロピアン調の小花柄が珍しいショート丈ダウンに、セレブ度大な黒のサロペットを合わせて最上級の女らしさを表現しています！

◀ミリタリーカラーには、アメカジ風のコーデで元気さをプラス。さらに足元に抜けを出せば女らしい軽やかなシルエットが実現。

街で見ない日はない!
レザー



WEST
井上公里さん（大学生）



EAST
玉城えみりさん（a-r.bアシスタント）

▲旬の姫スカートを合わせて甘辛コーデに。さらにマスタードカラーとブラウンレザーの配色も相性がいいので、全身バランスよく調和しています。

▼マウジーで購入したアウターは細身シルエット。辛口なのにフェミニンな印象でガーリーなワンピと相性◎。

▲つや感のある黒レザーにはコンバースやチェックスカートで元気な印象をプラスして、ガーリーロックなスタイルに。



田中里奈さん（大学生）

クイーンはこの人 EAST

フードつきアイテム チラ見せが今年のツボ♡

▶女らしいノーカラーJKは一枚で甘辛バランスを叶える優秀アイテム！ パーカのフードを出してスクール風にするのが今年の気分です。



EAST
井口真由子さん（BRIGIT社長）



EAST
Saoriさん（美容師）

▶ニトカのJKは、切りっぱなし感と素焼きのような色みが気に入って購入。合わせるアイテムをシンプルにして、レザーをコーデのメインにしたのがポイント！



EAST
増田愛里菜さん（フリーター）

◀パルコで7000円だったアウターは、フードがついたレイヤードデザインがお気に入り。ふんわりスカートと合わせて甘辛感を出してます。



WEST
藤原沙記さん（学生）

◀短め丈のアウターから旬のアニマルプリントのカーディガンをちら見せさせる上級コーデ。リブつきなのでレザーもカジュアルな印象。



WEST
和田ちはるさん（会社員）



EAST
遠山みきさん（ALLURサロンスタッフ）



WEST
松本知美さん（学生）

ビューティ&ユースで購入したJKは丸みのある衿が女の子らしくて、お気に入り！ インした長めのTシャツとの丈のバランスもGOOD！

▶アーミーテイストな辛めJKに、旬のボーイフレンドデニムを合わせて、ヴィンテージ風コーデが完成！ 配色薄めが程よく女らしくて◎。

▲NUDEで４万円だったJKは、使うほどに味が出るハリのある素材感が気に入って清水買い！ チェックシャツとのコーデが今年は気分です。

クイーンはこの人 WEST

女らしいシルエット♡
ニット素材



ざっくりケーブル編みは万能アイテムです!



EAST
下田悠さん（大学生）

▶ポンチョを逆さまにはおってみたというアイディアコーデにびっくり!! 絶妙なルーズシルエットが全身をガーリーに見せてくれます。

◀フォークロア柄のカーデはなんとお母様のもの！ 北欧っぽい、ちょいノスタルジックな雰囲気が主役級の存在感を光らせています。



EAST
久保田栞奈さん（学生）



EAST
鈴木亜耶さん（モデル）

▲新顔のポンチョスタイルは肩の落ち感が女らしいシルエットを実現してくれます。動くたびに揺れる長めなフリンジが最高にキュート！



WEST
田中喜美さん（介護士）

▲MIXカラーが旬度大なロングカーデは、コーデの主役としてワンピ風に着こなすのがキュート！ 足元は旬のニーハイで。



EAST
ササキユキさん（[illegible]美容師）

編みニ
ーな印
！）スラ
せたこと
「レトロ
こ。

グレー
ニット
した強
柄ボトム
、女の
こ。



EAST
小松愛唯さん（ノンノフレンド）

80's風のアニマル柄がきいた辛口モノトーンコーデも、ニットカーデで女の子らしい印象に！ ドルマンスリーブのだぼっと感がキモです。

富♡
ウター対決
ウターがさくさく！ 要チェックです！



前田麻子さん（apish Ritaレセプション）

藤原あかねさん（フリーター）

山田桂さん（ヨガインストラクター）

湯浅美里さん（フリーター）

◀ジャーナル スタンダードのアウターは渋めなグリーンがお気に入り。ビビッドカラーとも好相性で、派手カワアイテムにONするのがルール。

▲ちょいオーバーサイズぎみが可愛いアウターはお母様からの贈り物。足元はつやレギンスで引き締めるのがポイントです。

◀レトロな花柄ワンピースをINして鉄板の甘辛バランスを実現。さらにフードなしのアウターなら、きちんとした印象になります。

▲ギャルショップで購入したアウターはちょっとハードめな風合い。古着の甘めなレーススカートを合わせるのが好バランス。

甘辛 MIX を叶える ミリタリー



前林由佳子さん（フリーター）

▶アメリカンラグ シーのコートはハリのある素材がお気に入り。中にビッグニットを合わせてユニセックスなスタイルにまとめています。

近藤光さん（ショップスタッフ）

五十嵐しのさん（r-i-vage美容師）

▶コートのすき間から、インパクト大なナポレオンベストをチラ見せさせる上級コーデ。定番ミリタリーとなら、イヤミなくキマります！

本所春菜さん（大学生）

田淵篤子さん（学生）

クイーンはこの人 WEST

◀グリーンが強めなカーキは、それだけで辛口度が倍増。フェミニンなレース素材のインナーを中に合わせるのがコーデの模範解答です！

▲ちょいフェミニンなシルエットがお気に入りのアウターはナイクラで購入。さらにレース編みの大判ストールで全体的にガーリーな印象に！

甘めワンピースをアウターで上手にカジュアルダウンした正解コーデ。さらにカジュアルシャツで全身のバランスをとるサンドイッチ技は、ぜひマネしたい！

ヴィンテージレースと合わせるのが大正解！



NEWS

アウトドア MIX で アクティブ GIRL に☆

(右)西村ふみ子さん・学生 ボーイッシュなキルティングに注目。スキニーで女らしいシルエットを出すのも忘れずに。
(左)むらたさきさん・イラストレーター ナイロンブルゾンも今年の気分！ ひらひらボトムに合わせるのがキモ。

T・P・O で使い分け OK！ きれいめコート



クイーンはこの人 EAST

平田いくさん（会社員）

大谷沙織さん（美容師）

澤井彩さん（会社員）

荒井茉莉子さん（大学生）

▲冬気分を盛り上げるフリース素材のPコートは中目黒の古着屋さんで購入。ほっこりした生地感がガーリーなコーデと好相性！

▶H&Mのコートは、シンプルながらナポレオンJK風のボタン使いで旬を主張する技ありアイテム！ 短め丈でコーデしやすいのもポイント。

▶イランイランのロングコートは、ボタンを閉めるとワンピ風に着こなせるのがお気に入り。胸下切り替えのAラインが一枚で華やかな印象。

▶きれいめシンプルコートはジルスチュアートのもの。衿ぐりが深めなので、技ありトップスをインするのが私服スタイルの定番ルール！

ウール素材は通勤にもきれいめな

今年はショート丈が一押し！ ダッフル



石川瑠利子さん（大学生）

▶プレッピーな印象のダッフルはアナザーエディションのもの。ミニ丈のふんわりワンピを合わせるのが今年風に見せるマイルールなのだそう！

◀アウターにボリュームがあるので、足元はすっきりが鉄則。旬のアーガイルソックスをちら見せさせるのが上級テクです。

小竹瑛子さん（ショップスタッフ）

短め丈ならワンピの存在感と共存可能！

温かみのあるキャメル色のダッフルをレース素材のワンピと合わせれば、ガーリーなカントリー風の着こなしに。短め丈でバランスも○。

甘めボリュームが旬！ ムートン



▶ロング丈のムートン風コートはZARAで購入。インナーをロゴT&デニムにすれば、セレブの休日スタイルのような、こなれた印象に！

クイーンはこの人 EAST

定番カラーのベージュならヘビロテ確実！

山内あいなさん（学生）

◀レースワンピを合わせれば旬のヴィンテージ風スタイルが完成！ 短め丈ならボリュームも程よく大人っぽい印象に着こなせます！

外山美紀子さん（ハーツ美容師）

▲ツモリチサトのムートンコートはボアの見える面積が多く、もこもこした感じがお気に入り。ふんわりワンピと合わせれば思いっきりスイートな雰囲気に！

もこもこのボアがキュートなアウターはlay meeで購入。ギンガムチェックのロンパースを合わせれば最強に甘めなガーリースタイルに！

三浦彰子さん（ショップスタッフ）

4 Part 今年はバリ… 最旬7ア…

メンズライクなミリタリーからガーリーなムー…

Part 5

小物とメイクで旬スイッチオン!

ディテール対決

旬を一気に加速させてくれるのは、やっぱり小物使い。いつものコーデにプラスするだけで あか抜けた印象になるから欠かせないんです！　今年は特に顔回りアイテムに注目して！

冬小物

顔回りを華やかに見せる!

イヤーマフ





キさん　優しい印象のグ
ーが気に入ってFREE' S
入。女の子気分をアゲて
テムです。

さん　ブラックのイヤー
どんなコーディネートに
数年前からヘビロテ中。
抜群なんです！



1近藤夏子さん　CA4LAで購入したイヤーマフラーは耳当て部分が花モチーフになっていてインパクト抜群！　ガーリーな印象に。







一人一個持ち状態!?

ベレー帽

1高瀬リエさん　校則で黒髪をキープしている人に朗報！　オフホワイトのファーベレーならかぶるだけで顔回りが明るい印象に！　2和田ちはるさん　プレーンなベレーは優しい雰囲気のグレーをチョイス。　3斎藤有沙さん　今年大注目のファーベレー。ふわふわの甘めベージュは肌をワントーン明るく見せてくれる。4久保田栞奈さん　赤のベレーは差し色としても活躍。コーデを格上げしてくれる！　5赤墻奈津子さん　起毛素材のグレーで女の子らしく。





シュ感に釘づけ★

ばつき帽

さん　CA4LAで購入し
よくカーヴィーな頭のラ
重心なつば広がりがお気
顔効果を狙ってます。
さん　かぶるだけでコー
けるマニッシュなハット
ストアイテム！　グレー
レディな印象。







ゴージャスな甘さをプラス

ファー帽

山内あいなさん　かぶるだけでリッチでガーリーな、セレブコーデが完成！　ロシア人っぽくならないよう、浅めにかぶるのが鉄則です。



あか抜け感はNo.1！

ハンチング

辻村理恵さん　古着屋さんで見つけた帽子は、レトロな千鳥チェックがお気に入り。ヴィンテージルックに欠かせないアイテムです。





かぶるだけでアクティブに!

ニット帽

1外山美紀子さん　目立ち度大なパープルの帽子は109で3000円くらいで購入。モノトーンコーデのアクセントとして重宝する！　2田淵篤子さん　ポンポンつきの帽子はかぶるだけでガーリーな印象に。ファーのボリューム感が顔回りを華やかに見せ、小顔効果も抜群！

NEWS アクセにも共通点がありました!





手元にボリュームをプラス

目立ちリング

1新村理子さん　ジューシーな配色にやられて購入。重ねづけが不要なくらいの存在感がお気に入り。2前林由佳子さん　ボリュームリングを重ねづけすれば、指を華奢に見せる効果も。グッドプライスでたくさん購入します。

し　ハートが2つあしらわれたネックレスが上品な印象
2一戸加奈さん　星座名をモチーフにしたロマンティッ
グモチーフ。　3木野園子さん　キラキラストーンがさ
らわれた女らしいネックレスはスマディーのもの。

胸元にさりげない女らしさ

華奢ネックレス



NEWS かばんのマストアイテムに共通点がありました!

長〜く使うつもりです!

ブランド長財布



1澤井彩さん　MIUMIUの長財布を愛用。パイソンの型押しと深みのある赤が大人っぽい！







2赤墻奈津子さん　マルニの長財布は、華やかなメタリックカラーに魅かれて購入。ファスナーで開閉するタイプは収納力も抜群。3小松愛唯さん　グッチの長財布はレトロなパイピングが大人っぽい印象。4和田ちはるさん　クロエを愛用。お札を折らない長財布は金運にも効果があるそう。

気分で気軽に買い替えます!

おもちゃポーチ



1近藤夏子さん　見ていて癒されるマトリョーシカがマイブーム♡　ポーチは遊び心で選びます！







2桑原ゆうさん　こちらもマトリョーシカ柄のポーチを愛用！　アンティークっぽいデザインがお気に入りです。3中島里奈さん　ベッツィージョンソンのポーチは、女の子らしいピンクの派手柄にやられて購入しました。4中田絵里奈さん　外国のおもちゃみたいなポップな配色とカップケーキ柄がキュート。バニティの丸っこい形にひと目惚れしました。

街のトレンドキャッチ★

街のおしゃれさんがハマっているプチブームを、ぎゅぎゅっとお届け！

おやつは賢くヘルシー系





美人のおやつにはルールがありました。ノンノフレンドの上木さんは腹もちも抜群な豆腐ドーナツがお気に入りなのだそう！
SHOPinfo
T.Cカフェ 南堀江店 国産大豆100%のおから・豆乳を使った外はサクサク、中はモチモチのヘルシードーナツが大人気！
Address:大阪府大阪市西区南堀江1の19の26
☎06(6533)8620

インテリ女子がかっこいい！







1玉城えみりさん 大きめレンズの黒ぶちメガネが顔回りの最新おしゃれ！ **2**荒井茉莉子さん 現在就職活動中ということもあり、空いた時間にDSのSPI対策ソフトをしているそう。ゲーム感覚で楽しく学べるお勉強系ソフトはインテリ女子の新常識になりそう。 **3**田中里奈さん 読書がマイブーム。可愛いブックカバーなら、気分もアガる！

メンズなホビーに没頭中



近藤夏子さん カラフルな色使いの自転車は、こだわりのオールカスタムメイド！ フットワークが軽くなり、行動範囲も広がるので新しいお気に入りスポットを開拓するのが楽しいのだそう。おしゃれチャリ生活、マジでおすすめです！



増田愛里菜さん 「写真が趣味」という女子人口が急増中！ なかでもRICHOのデジカメは見た目もスタイリッシュで、しかも人物の写りが抜群によいことでじわじわと人気を博しているそう！ これは要チェック！

パッケージ買いする可愛さ
2大ブランド対決

ヘアメイク





根津智水さん マスカラが一押し。コーム型でダマにならない！
仲美紀さん お値段以上のボリュームが出るマスカラを愛用中。





近藤夏子さん グリッターを愛用。まばたきしてもよれません！
発色も見た目可愛さもピカイチ！ アナ スイフリーク増加中。

メイクにこんな違いがありました！
東西目元対決

目の下のたれ目ゾーンにパープルを足してアクセントにするのがキモ。最強のモテメイクです♪





しっかりめにオンしたピンクパープルが、まばたきするたびに見え隠れ。フェミニンな目元に。



ラメライナーをさっと目の下に引いて、潤んだような目元を実現。K-palleteやキャンメイクでプチプラで購入可能です。

新村理子さん サイドで留めれば、上品な横顔が完成。



外山美紀子さん 高めのポニーテール部分につけて元気な印象。





前田麻子さん 高めの位置でルーズめに作れば、小顔効果も。



小竹瑛子さん 花冠風は細めの三つ編みをするだけで簡単！

コーデが一気にあが
髪型対

Saoriさん セレブ風に
をぐるっと編み込み！











BAGは辛口めが気分です！
80's

1関根恵美さん チェーン使いがリッチなポシェットはコーデのアクセントに。**2**木野園子さん アナザーエディションのバッグはきんちゃく風のコロンとした形が可愛いのでお気に入り。スタッズ使いがハードなので持つだけで今年らしさが出る！ **3**ササキユキさん スタッズがインパクト大なレザーバッグは大人気TRÉSのもの。人とかぶらないデザインがお気に入り。**4**小松愛唯さん さりげないスタッズ使いが上品。コーデのスパイスとして愛用。

BAG

com

街で見ない日はありません！
リュック

1湯浅美里さん どんなコーデにも合わせやすいグレーを愛用中。後ろ姿も優しい印象に！ **2**笹本恵子さん ピンクのノースフェイスはナミカとのコラボアイテム、目立ち度大です！ **3**田淵篤子さん 鮮やかなブルーがコーデを元気な印象にしてくれる！ 話題のクマチャームもはずせないON！ **4**増田愛里菜さん ベーシックな黒のリュックはg.uのものでなんと990円！ ガシガシ使えて重宝するプライスです。カラフルチャームで個性を出すのもこだわり。



どんなコーデに
いけちゃうのが







NEWS

キャセリーニの丸っこBAGがブームの兆し！



人気読モの阿久津ゆりえさんと山内あいなさんが同じBAGを所持！ 正体はキャセリーニのレザーカバーポシェット。ころんとした愛らしい形と豊富なカラーバリエで愛用者が続出中なのだそう。これは要チェック！





女の子は荷物持ち多
サブバッ

1根津智水さん キラキ
チーフが抜群の存在感。
菜さん MILKFEDバッ
なかぶりアイテムです。



0のニュースをいち早くお届け!

春の靴おしゃれ速報178

トレンドはどんな靴? 色、デザイン、素材はどうなる? 春の足元を彩る、
る最旬がてんこ盛り。お気に入りに出会えたら、今すぐキープが正解!

勝(モデル) 坂田幸一(物) ヘア&メイク/大島清子(ロライマ) モデル/本田翼 スタイリスト/小倉由美子
美子 撮影協力/アワビーズ EASE PARIS
数字はヒールの高さを表し、サイズはcmです。
品の問い合わせリストはP184~



足元に最旬のカジュアル感!
フェミニンワンピが一気に春めく

今年らしい浅いブルーのデニム地に、トウのゴールドグリッターがきいた、トレンド要素たっぷりの一足。脚に優しくフィットする大満足のはき心地も自慢。甘めのワンピースをカジュアルダウンしつつ、春モードに仕上げる天才! パンプス¥16800/シンエイ(スタイル ラボ) ワンピース¥7800/Honey Bunch渋谷109店 ベスト¥42600/LA CELEB(Torn) タイツ¥1890/Dgrace ファーつきかごバッグ¥14700/ノースコーナー

EWS 1

季イチのトレンドは
軽やかな春デニム

今年らしい浅いブルーからインディゴまで、
年いちばんのデニム旋風は足元にも!



ッズ&ジップ使いが今どき。(6.5) ニラエッセンス)・⑤バックコンエッジ。(5.5) ¥15225(ストロベルズ)/オギツ ②よく見るとラプリントが。(9) ¥17850(ビバーナ)・④大人めインディゴはトターが華やか。(6.5) ¥17640(プーラ ビアンカ)/シンエイ ③エンブレムつきのプレッピーなバレエ靴。(0.5) ¥9240・⑦フリルが大人ガーリー。(0.5) ¥9240/javari.jp(ブリジット バーキン) ⑥デニム×レザーの異素材パッチワークが新鮮。(10.5) ¥11025/サン・トロペ(カリストガ)



NEWS 2
最愛のバレエ靴は キラキラ系が大豊作

スパンコールやビジューつきの派手顔ばかり！
目立ち度抜群で毎日コーデ格上げにお役立ち。

①ゴールドグリッターが煌く。(1)¥19950(ブリティ　バレリーナス)・③スパンコールでゼブラ柄を表現。(2.5)¥15540・⑨リボンとビジューの重ねづけも春トレンド。(1)¥14490(ともにローズ　オットー)・④黒スウェードに異素材スタッズを配したエスニックな一足。(1)¥11550（マリー・ブリエ）／シンエイ　②黒×ゴールドはリッチなALLスパンコール。(1.5)¥9975／ABE(モード　カオリ）⑤ゴールドスパンコールにビッグリボンがキュート。(0.5)¥11340／javari.jp(ブリジット バーキン)　⑥若草色と大きなブローチが印象的。(2.2)¥12390／バロックジャパンリミテッド(スライ)　⑦取り外せるビジューなリボンとハートモチーフがついたマルチウェイ。(0.5　2月1日発売)¥8900・⑧取り外せるゴールドリボンとシルバービジューがついたマルチウェイ。(0.5　2月1日発売)¥8700／ピーチ・ジョン(マイハニービー)



①ゴールド×黒のコンビが大人。(1.2)¥7245／ビーアンエンジェル　②春らしいラベンダー。全面にラインストーンが散って。(1.5)¥7245／イーボル（ピュアシュール）　③ゴールドのゼブラ柄がクール。（1）¥12600／サン・トロペ（ヒップス）　④黒スウェードにストーンが光る。(0.7)¥34650／シンエイ(ブリティ　バレリーナス）　⑤色違いのスパンコールでドットを描いたキュートな一足。(0.5)¥11550／ABE（モード　カオリ）　⑥流行色ネイビー×シルバーが上品。(0.5)¥9975／ファニー　ショー（ファニー　ショー）　⑦ゴールドグリッターにスタッズをのせて。(0.5)¥18900／モーダ・クレア（tsumori chisato WALK）　⑧デニム地にラインストーンでユニオンジャックを描いたロックな一足。(1)¥9975／ハーモニープロダクツ(ブリジット　バーキン）　⑨フェミニンピンクはスパンコール&ビジューが華やか。(1)¥9975／javari.jp（パラディ　ノワール　ガール）

NEWS 3
MARC BY MARC JACOBSの新作が見たい!

今季のトレンドがひと目で分かるラインナップ！



①ロゴ入りプレートをのせたフラット靴。春コーデにきかせたいレディなパープル。(0.5)¥35700・②コレクターに絶大な人気を誇るマウスシリーズ。今季はカラフルなストーンで登場。(0.7)¥45150・③レオパード柄も赤で華やぎ&マンネリ脱出。(11)¥55650・④プラットフォームや太ストラップは引き続き、ブーム確定。(12)¥55650／シンエイ（マーク　by　マーク　ジェイコブス）



NEWS 5
合体系のブーツサンダルはブレイク寸前!

なんとブーツとサンダルが合体。
おしゃれにバージョンアップ！

①ゆるカジに似合うぺたんこ系。(2)¥22050(irmas maschietta)・③今季よく見るレースアップタイプ。(9)¥44100(ファビオ　ルスコーニ）／ハイブリッジ　インターナショナル　②フリンジ使いがフォークロア調。(11.5)¥14490／サン･トロペ(カリストガ)　④華奢なストラップ使いのウエッジ。(8.5　2月入荷）¥13440・⑤春らしいヌードベージュ。(0.5　3月入荷）¥12390／ハニーサロン　⑥クリーミィピンクはターバン風ストラップが個性的。(10)¥7245／R＆E渋谷109店　⑦ラバーバンドがワンポイント。(7.5)¥26250／メゾン　ルージュ（ルージュルー）　⑧チェーン使いがリッチな黒。(2)¥26250／ハヤシゴ（アッシュ）



NEWS 4
春グラデュエーターはストラップが進化

ストラップがより太く、より装飾的に。
軽やか春コーデにはボリューム足元!

①リボンをあしらったレディなタイプは注目株。(9)¥7245／R＆E渋谷109店　②ALLスタッズのストラップがクール。(9　3月上旬入荷)¥13800／プールサイド渋谷109店　③太ストラップとパイソン柄の華奢ストラップのコンビが新鮮。(9)¥14490／イクヌーザ（ソロ&ダブル）　④つややかゴールドはフラットソールで初心者におすすめ。(0.5)¥18690／ファニー　ショー（ドルチェ　ヴィータ）　⑤グレーのサテン地が大人な表情。(11)¥18900／サン・トロペ(セヴン・トゥエルヴサーティ）　⑥スウェード素材が旬なパープル。(11)¥4980／馬里奈（ブランコワール）　⑦大人グレーはスウェード&プチスタッズが旬。（10）¥9345／イーボル（ピュアシュール）　⑧ラバーストラップやジップ使いなどトレンド要素がギュッ。(10)¥16800／ユーロパシフィック(バッファロー　ロンドン)　⑧ゴールドサテンが華やかなエスパドリーユ。(9)¥13440／ハーモニープロダクツ(パラディ　クルール)

EWS 8

た目リッチな
チプラ靴がスゴすぎる!

スもプライスも超グッドな靴のオンパレード!



もパンプスも
3980円の"フェミニンカフェ"

イードにバックリボンを飾った、
ールがキラリと光る、大人可愛い
横顔もうっとりするほどキレイ。
ックの2色展開。(各7) ¥3980・
ルドスタッズやタッセルをあしら
んこブーツ。鮮やかなブルーとマ
春コーデのスパイスに最適。(各
⑤この春狙い目のショート丈エ
ーツ。グレイッシュな色みが大人
敵。(4) ¥3980/ジーフット(フ
フェ)



"ブランコワール"で見つけた!
税込2900円パンプス

⑥フェミニンピンクはビッグコサージュがインパクト抜群。(3.5) ¥2900・⑦春イチではきたい優しいラベンダー。ハートモチーフつき。(1) ¥2900・⑧スパンコールリボンつきのシルバーは、今季よく見るギャザー入りで足に軽くフィットするはき心地。(4) ¥2900・⑨かかとにジュエルつきリボンを飾って。こちらもギャザー入りで長時間はいても痛くない。(4) ¥2900・⑩春色マルチボーダーのウエッジパンプス。(4) ¥2900/馬里奈(ブランコワール)

NEWS 6

注目ブランド W&M の新作を全部見せ!

スタイリスト菊池かおりさんが発信する話題の靴ブランドから新着!



①リッチなサテン素材のプレーンパンプス。クリーミィピンクで足元から春を呼び込んで。(7.5) ¥19950・②鮮やかなブルーもビッグビジューも印象的なフラット靴。(1) ¥27300・③甲にビジューが輝くラグジュアリーなレースアップサンダル。(1) ¥24150・④春に新鮮なスウェード素材のサンダルは、ストーンが散ったビッグリボンが目を引く。(10) ¥26250・⑤今季トレンドのレースアップ型ブーツサンダル。(9) ¥29400/インドル(W&M)

NEWS 7

ビッグリボン&バックコンシャスがキテる!

今季のリボンはより大きく立体的に。
新勢力は、かかとリボンのレディなデザイン。



ピンクリボンがドレッシー!
夜遊びOKの大人カジュアルに

プレゼントのような立体的なリボンを飾ったハート柄パンプスで、コーデを格上げ。パンプス(8.3) ¥16590/シンエイ(グラム ジーン) ブラウス ¥12600/ジル by ジルスチュアート パンツ¥15540/アミリス トレンカ¥1680/Tabio(靴下屋) バッグ¥12600/イマノエル ファーヘアゴム¥945/ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座



後ろ姿も
可愛くなくちゃ

①ラメ入り春ツイードは、ビジューつきリボンが可愛い。(6) ¥18900(アナ スイ)・⑥ラメ入りピンクはデートに◎。(8.5) ¥15540(グラム ジーン)/シンエイ ②サテンリボン&オープントウが上品。(8) ¥7245・③ふんわりチュールの立体的なリボンも最新トレンド。(7) ¥6195/JELLY BEANS(ル・キオネ) ④春モードのメタリックカラー。(2) ¥14490/オギツ(バニラエッセンス) ⑤パールビーズのリボンつき。(0.5) ¥9975/ハーモニープロダクツ(ブリジット バーキン) ⑦スパンコールのバックリボンが派手可愛い。(9) ¥11025/サン・トロペ(カリストガ) ⑧ゴールド×茶のリボンが大人。(8) ¥15540/ハーモニープロダクツ(パラディ クルール) ⑨シルバーグリッターも後ろのサテンリボンもドレッシー。(9) ¥9975/javari.jp(Funny Shour)

EWS 9

ニムに次ぐ新素材は
ットな春スウェード

ンスのある質感が大人フレーバー。
くスウェードってなんだか新鮮!



バックのレース使いも今どき。(2)
ゃけ ちょけ ②大人可愛いピ
ブルバレエ靴。(1) ¥13650 (me
旬色パープルはカットワークが
.5) ¥19950(CORSO ROMA.9)
ドのモチーフが個性的。(1) ¥
ビオ ルスコーニ)/ハイブリ
ターナショナル ③ラインストー
花がキュート。(2) ¥9975/ABE
オリ) ⑤ジップ使いが旬なオレ
17850/ユーロパシフィック(バ
ロンドン) ⑥春呼びラベンダ
(4.1) ¥16590/アナザ
⑧ライトクレー
をのせた大人
ルマン 渋谷109店



①ポップなロゴを流行のアメカジに投入。(5.5) ¥15750・②スパンコールに花柄をプリントした進化形。(8.5) ¥16800・③早くも夏先取りのリゾート風ビッグフラワープリント。(9) ¥16800／シンエイ（ビバアンジェリーナ） ④デニム地に迷彩プリントをON。(9.5) ¥18900・⑤エレガントな花柄にコサージュで遊び心を。(10) ¥21000／サン・トロペ（セヴン・トゥエルヴサーティ） ⑥明るい配色のチェックに白いお花が咲いて。(6) ¥10500／モーダ・クレア（ユニティ） ⑦キャンバス地の小花柄。(5) ¥6195／三鈴商事（トゥインクトゥインク）

NEWS 12
春らしさ満点の にぎやかプリントが話題

パンチのあるプリント靴がおしゃれスパイスに！



ナチュカジの足元にお花刺しゅうで春呼び

刺しゅうパンプスで華やかに盛り上げて。パンプス（10.5）¥11025／サン・トロペ（クリストガ） ガウン¥19950／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU ワンピース¥13650／ジル by ジルスチュアート デニム¥16800／ビッキー 帽子¥3990／トランテアン ソン ドゥ モード ネックレス¥9240／リンダファブリカ(ヴォタン トーキョー)

NEWS 10
きれい色はクリーミィなペールトーンを狙え

この春のきれい色は断然、優しいニュアンス。ふんわり女の子モードの足元を演出。



①さわやかなミントグリー
クな星型スタッズが光って
¥12390／ABE（モード カ
②ブルーの春スウェードは、
のスタッズもおしゃれ。(7)
／シャルマン 渋谷109店
ープリントのきいた、エナ
ローは雨の日にも。(7) ¥9
ィーセブン・トゥエルヴサー
・④ほんのりピンクはクリ
ボンが印象的。(10) ¥2205
ンク×茶のコンビが上品可
プントウ。(9.5) ¥19950（
セヴン・トゥエルヴサーテ
ン・トロペ ⑤ミルキーな
若草色。(3) ¥11340／オギ
グ） ⑥シルキーなラメ入り
ル。(6) ¥14700／モーダ・ク
ルモ）

NEWS 13
次くるスニーカーは春色&ワンテクもの

カラーでもデザインでも目立つ個性派が熱い！



①ギンガムチェックが春らしい。(3 1月発売) ¥9450・⑧じわじわ人気を高めているヒールスニーカー。(7.5 2月発売) ¥7245／コンバース ②ミラーシルバーにパープルのラインがカッコいい。(1.5) ¥16800 (オニツ[illegible]) ⑤おしゃれな[illegible]おそろいに[illegible]。(2.5) ¥123[illegible] ([illegible])／[illegible]wari.jp ③星型スタッズでパンチを。(2.5) ¥9975／ハーモニープロダクツ（ブリジット バーキン） ④大人ブロンズはサイドのカッティングが次世代風。(3) ¥25200／ハイブリッジインターナショナル（Maschietta） ⑤ユーズド風味のイエロー。(1.5) ¥7140・⑫ネオンピンクが[illegible]に可愛い。(1.5) ¥7140 (ともにGo[illegible]a) ・⑦パンチングがきいたラバースニーカーも注目株。(2.5) ¥5880(Native)／ユーロパシフィック ⑥レースアップが2段になったレアなデザイン。(3) ¥9975／リズム（リズム フットウェア） ⑩ネオンなピンクがきいて目立ち度抜群。(1.5 2月発売) ¥7140／ニューバランス ジャパン（ニューバランス） ⑪軽やかなメッシュタイプ。(1.5) ¥8295／プーマジャパン

NEWS 11
一段とカラフル&華やかになった可愛いアニマル

ポップな色使いで女の子度がUP。トライしやすくなった！



①春らしいマルチカラーのパイソ
¥23100／メゾン ルージュ（ル
ー） ②レインボーメタリックのレ
柄が華かわ。(9.5 1月中旬入荷)
プールサイド渋谷109店 ③グリー
パード柄が新鮮。(1.5) ¥15540／シ
ーラ・ビアンカ） ④定番のレオパ
バレエ靴ならこんなに可愛い。(1)
イーボル（ベイビーピュア） ⑤ヒ
オパード柄にビジューをON。(1)
サン・トロペ（カリストガ） ⑥パ
レオパード柄がキュート。(1.5)
JELLY BEANS（JELLY BEAN
れいめにはけるグリーンのパイソ
16590／ROSE BUD（レイシーズ
ミニンピンクの型押しが春モー
22050／オギツ（ストロベリーフィ





EWS 16

らしく
やかな表情の
ロ黒は要マーク

人感を残しつつ、足元を華リッチに彩る！

①シルバー×ゴールドのヒョウ柄がゴージャ
ス。(2) ¥11550（マリー・ファム）・②グリ
ッター×ゼブラ柄が印象的。(4) ¥16590（ブ
ーラ・ビアンカ)／シンエイ　③サテン地にス
タッズをON。(7.5) ¥11550・④サテン地に
カラフルビジューやスタッズをのせて。(6)
¥10500／ABE（モード　カオリ）　⑤ゴー
ルドのきいたエスニックな一足。(0.5) ¥10
500（Jaser)・⑦今季多いALLスタッズのバ
レエ靴。(1) ¥19950・⑧マルチカラーのドッ
ト柄で盛り上げ。(5) ¥19950(tsumori chi
sato WALK)／モーダ・クレア　⑥トウのゴ
ールドスパンコールやチェーン使いが旬。(8)
¥12390／ハーモニープロダクツ（ブリジッ
ト　バーキン）⑨ALLラインストーンが上品
きれい。(6) ¥9975／トランテアン　ソン　ド
ゥ　モード

NEWS 14

インパクト抜群の シャイニーカラーに注目

スパイシーな光る足元で春コーデを格上げ！



①スモーキーなブルーのグリッターに、黒いハート柄が散ったウエッジ。(10) ¥7245／FLAG-J　②つややかシルバー。黒リボン×ビジューを飾ってドレッシーに。(5.5) ¥14175／サン・トロペ(ヒップス)　③スパンコールをプリントしたようなメタリック感がユニーク。(6.5) ¥17850／モーダ・クレア（tsumori chisato WALK）　④・⑤高ヒールだからシンプルなのにどことなくエレガント。ゴールドとパープル。(各・9.5) ¥24490／アミリス　⑥ゴールドグリッターとジップ使いが旬。(7.5) ¥16590／オギツ（バニラエッセンス）　⑦パールつきのサテンリボンを飾ったグリッターパンプス。(1) ¥6195／REZOY　渋谷109店　⑧ゴールド×スタッズのキラキラバレエ靴。(1) ¥5900／マルイ（velikoko）　⑨ピンクグリッターにサテンリボンをかけて。(1) ¥2900／馬里奈（ブランコワール）　⑩グレーグリッター×エナメルのコンビがレディライク。(7) ¥16590／シンエイ（ブーラ・ビアンカ）

EWS 17

付買いの春ブーツ 新然ショート丈！

き旬のマキシ丈とベストマッチ！



甘口マキシ丈ワンピを
辛口ブーツで引き締め

ユーズド風味が素敵なショートエンジニアを注入したら、程よい甘辛感＆着こなしバランスに。ブーツ(2.5) ¥32550／伊勢丹新宿店（ドゥ　ラマーレ）　ジャケット¥7980／VIS　ワンピース¥16800／snidelルミネ新宿2店　ストール¥3675／Honey Bunch渋谷109店　ネックレス¥5460／Dgrace　靴下¥1890／ローリーズファーム



①軽やかなアイボリーのショートエンジニア。(4) ¥5985／ボニータ渋谷109-②店　②女の子らしいラベンダーのショートウエスタン。(2.5) ¥23940／ROSE BUD（ナナ）　③デニム素材のショートブーツを発見。(1) ¥6090／ユーロパシフィック(Rubber DUCK)　④柔らかなベージュはスタッズ使いがクール。(1) ¥13650／シンエイ(マリー・ブリエ)　⑤サイドにベルトつきのショートウエスタン。(7) ¥29400／ハヤシゴ（アッシュ）　⑥フォークロア風味のモカシンブーツ。(1.5) ¥8295／ファニー　ショー（ファニー　ショー）　⑦軽やか春モードの白＆メッシュ。(7) ¥30450／伊勢丹新宿店（ドゥ　ラマーレ）

NEWS 15

引き続き人気の プチスタッズは数で勝負！

スタッズを惜しみなく使ったデザインが人気上昇中！



①スクエア＆丸スタッズに、ビジューを添えて。(5) ¥6195（ピュアシュール）・②ALLスタッズのバレエ靴も流行中。(2.5) ¥7245（イリマ　バイ　ピュアエレガンス)／イーボル　③ネイビーのサテン地が上品。(1) ¥7140／ルイーズ（PINKMARS）　④キャンバス地にスタッズを打ち込んだサンダル。(10) ¥11550（カリストガ）・⑥黒サテン地にスタッズがきいたモードな一足。(10) ¥21000（セヴン・トゥエルヴサーティ）／サン・トロペ　⑤スタッズ効果で程よい甘辛バランスに。(8) ¥7245／REZOY　渋谷109店　⑦旬の星型スタッズつき。(7) ¥13440／ハーモニープロダクツ（ブリジット　バーキン）



きちんと決めたい日は、モチーフを外してシンプルに

友達と遊ぶ日は、派手かわ靴で春カジを盛り上げて！

(右)ビッグリボン&キラキラバンドが華やか。パンプス（7.5）¥13440／アナザーエディション 原宿本店　シャツ¥7140／バロックジャパンリミテッド（ロデオ　クラウンズ）　オールインワン¥14490／ROSE BUD　ネックレス（ショートネックレスとセット）¥10500／ララ　アンド　ハート

(左)華リッチなサテン地はコーデ格上げ力あり。パンプス（右と同じ）ジャケット¥7245／ヘザー　Tシャツ¥7980／ROSE BUD（ジョイリッチ）　スカート¥13650／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU　タイツ¥1050／Tabio（靴下屋）　エンブレム¥2100／ハニーミー　ハニー



NEWS 18

今売れているのは**バンドつき**パンプス

取り外しても使えるマルチウェイが人気を集めそう！

①優しいパープルもキャンバス地… ド。(8.5) ¥16800（ビバ　アンジェ… ・⑥シックなグレーにスパンコール… き。(6.5) ¥13650（フェド・インター… ナル）／シンエイ　②ALLスパンコー… ドがついたシャイニーな一足。(8.5 … 旬入荷) ¥12800／プールサイド渋谷… ③取り外せるサテンリボンとスパン… ンドつき。翼ちゃんがはいた靴の色違… ¥13440／アナザーエディション 原… ④大人シンプルなシルバー。(7.5) ¥1… BE（モード　カオリ）　⑤ALLスパン… に、チュールコサージュとバンドがつ… コ黒。(4.5) ¥14490（ピッティ）・⑦… いラベンダーはビジューを飾ったバン… で、イメチェン自在。(6.5) ¥15750 ／オギツ



NEWS 19

ハッピー気分になれ… **おしゃれレイン…**

雨の日のお出かけが楽しく… ラインナップ。デイリーに…

①イエローのショートブーツ。イン… 様、バックリボンつきと可愛さ満… ¥4980／馬里奈（ブランコワール）… ネイビーのラバーフラット。(0.5) … ROSE BUD　③キャンディピンクの… フラット。(1) ¥4935／ABE（モー… リ）　④黒のラバーフラットは白コ… が印象的。(0.5) ¥9975・⑤注目色… のラバーフラット。(2) ¥8925／ハイ… ジ　インターナショナル（ファビオ… ーニ）　⑥リボン柄が愛らしいエナ… (8) ¥9975／サン・トロペ（ヴィー… トゥエルヴサーティ）



華やぎスパイスの**ビッグコサージュ**

NEWS 20

特別な日もOKの**ドレッシー靴**急増

デイリーにもスペシャルにも対応。女の子を可愛く見せるシンデレラ靴が勢ぞろい！

①軽やかキャンバス地にサテン素材のお花が。(9) ¥7245／イーボル(イリマ　バイ ピュアエレガンス)　②合わせやすいシルバーのオープントウパンプス。(4.5) ¥14700／モーダ・クレア（MELMO）　③スウェード素材のゼブラ柄にバラをのせて。(0.5) ¥31500(プリティバレリーナス)・⑤濃紺に黒のコサージュが大人シック。(8.5) ¥18690(フーラ・ビアンカ)／シンエイ　④ミックスカラーのキャンバス地が軽やかなバレエ靴。(1.5) ¥6195（トゥインクトゥインク）・⑥サテン素材＆コサージュのW使い。(5) ¥13440（ソフィアコレクション）／三鈴商事　⑦ベージュドットプリントのパンプスにコサージュを飾って。パンプス¥9450・コサージュ¥2730／ハニーサロン



上品キレイになれ… 注目素材**サテン**

①ビジューが煌く、清涼グリーン。(10) ¥…35／ボニータ渋谷109-②店　②華奢なストラップにリボンを飾った可憐なサンダル。(0.5) ¥6195／イーボル（ベイビーピュア）　③洗練ブルーはプリーツ素材が女っぽさを強調。(6) ¥14700／オギツ（23区）　④輝くビジューを飾った上品ベージュ。(8.5) ¥18690／シンエイ（グラム　ジーン）　⑤発色のいいグリーンが目を引くバレエ靴。(0.5　2月下旬発売) ¥5250／ユーロパシフィック（Sara Sara）　⑥トウにちびなラインストーンが光って。(4.5) ¥11760／モーダ・クレア（MK ミッシェル　クラン）　⑦ビッグリボンつきのエレガントなパープル。(1) ¥9975／ハーモニープロダクツ（パラディ　ノワール　ガール）　⑧流行の異素材ミックス。サテン素材の立体リボンつき。(9) ¥19950／サン・トロペ（セヴン・トゥエルヴサーティ）



ル)マリンな手書き風ボーダ
サロペットでカリフォルニア
しみたいな憧れの春おしゃれ
想中……。Tシャツ¥8925・
¥8190(2つとも3月中旬発
靴¥14700(3月下旬発売)・
クレス¥6090(2月下旬発売)
ロベット¥17640／MILKFED.
HEAVEN27 HARAJUKU

こ)海好きのサーファー風み
は、揺れミニでヘルシー&ガ
ーに脚見せ。フリンジブーツ
サーマルTシャツ¥8400・
ート¥12600（3月上旬発売）
¥14700(NIKE SPORTSWE
2月HEAVEN27 先行発売)
子¥5040(4月中旬発売)／MI
ED. AT HEAVEN27 HARA
U

今年15周年を迎える「MILKFED.」。
新しい春のガーリッシュな世界観に
セシルとみっこもぞっこん！

撮影／柴田文子(エトレンヌ)　坂田幸一(物)　ヘア&メイク／川添カユミ(ヌーデ)　モデル／岸本セシル(ノンノ専属)　矢野未希子　スタイリスト／大平典子　構成・文／陶山真知子　撮影協力／EASE　プロップス ナウ

●掲載商品の問い合わせリストはP184～

15th Happy セレブレーション！

MILKFED.

「カリフォルニアガールに憧れて」

15th MILKFED. ANNIVERSARY

ふんわりマキシで姫気分
海辺の女の子たちみたい？

最高ラブリーなブルーム柄で
フラのまねっこ !!



(みっこ)リゾートなマキシ丈は肩でリボン結びするキャミ型デザイン。柄がますます映える白地で誰かの視線を集めたい……。色違いのシュシュをアクセ代わりにするのもキュート。ワンピース¥18900・シュシュ¥2730／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU（3月下旬発売）

(セシル)カリフォルニアの海沿
に咲く花をイメージ。優しい
ラーのブルームプリントは、ビ
チでも街でも可愛い！　ウエス
位置高めのベビードール風でス
イルアップも。ワンピース¥16
・シュシュ¥2730／MILKFED.
HEAVEN27 HARAJUKU（
下旬発売）



花柄トレンカ！　きれい色
せた、モノトーンが今っぽ
ットワンピの胸元にはハー
リント入り。ニットワンピ
14700・トレンカ￥3990（2
発売）・バッグ￥11550・キ
ーム（各）￥1260・マグカ
680／MILKFED. AT HEA
7 HARAJUKU

トレンカで楽ちんコーデ
ガールズトークが止まらない！



みっこのハッピーの秘密は
食べること⁉



(上)ゴキゲンな理由は、さらりと一枚で着てもかっこいい、ビッグロゴのラグランTワンピのおかげ？　それとも……⁉　Tシャツワンピース￥9660（2月下旬発売）／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

(セシル)スポーティーなネオンピンクのブルゾンをラフにはおって。フードの内側はキャンディープリントでさりげなく女の子をアピール。ブルゾン￥18900・サロペット￥15750(2月下旬発売)／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



時にはコケティッシュに
カンカン帽もこの春の気分

(みっこ)ちょいレトロな組み合わせは、透けるポルカドットのシフォンチュニック×ハイウエストミニ。チュニック￥13650(3月上旬発売)・サスペンダーつきスカート￥14490(3月下旬発売)・帽子￥8190(3月中旬発売)／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



やっぱりあったかくなったら
甘～いピンクでしょ！

今年はミント色が可愛い！
みっこ、何色が気になる？

テーラードをセットアップで着て大人っぽくきれいめに。ジャケット￥19950・パンツ￥13650（ともに2月中旬発売）・Tシャツ￥4725・帽子￥8190（ともに3月中旬発売）・靴￥14700（3月下旬発売）・吹き出しの中のTシャツ￥6510／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

花柄のシフォンミニはチューブトップにもアレンジ可能。ライダース風のスウェットも新鮮。ネックレス￥6090・吹き出しの中のTシャツ￥6510（2つとも2月下旬発売）・ジャケット￥13650・Tシャツ￥8925・スカート￥13650／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



西海岸のカフェを妄想中……
思わず顔がほころんじゃう

甘さ控えめで、レトロムードな小花柄シフォンのミニワンピ。動くたび印象的なボリュームスリーブもポイント。妄想モードのこんなポーズまで、ひときわガーリーに見せてくれる⁉　ワンピース￥17850／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



カラフル＆キュートな
ビーチガールの海支度！

ロゴ入りメッシュキャップはマスト。帽子￥5040・ピンクのフレームで差をつけて！サングラス￥14490・海ではタオルも必需品。見せびらかしたくなるロゴ&ドット。ハンドタオル（各）￥1575（すべて4月中旬発売）・バッグのフェミニンなネックレスプリントに注目！　バッグ￥13650（3月上旬発売）／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



15th MILKFED. ANNIVERSARY

Let's GO!

サーフィンに初トライ！
でもちょっと心配……

いい波来てるよ～！
ほらセシル、早く板持って！

はボーイズライクなチェッ
ールインワンをロールアッ
元気にGO！　胸元のフリ
らしさもぬかりなく。パー
800(MILKFED. ★Disney)
ールインワン￥17850・靴￥
（3月下旬発売）・帽子￥5040
（　発売）／MILKFED. AT
VEN27 HARAJUKU

着心地のいいカットソー素材のシャーリングミニワンピがセシルのチョイス。最高可愛いキャンディープリントでカリフォルニアガールを目指したのに、足元がちょっと間違ってる!!　ワンピース￥14700・腰に巻いたカーディガン￥13650／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

特別付録

B4サイズも入っちゃう！
いつでもどこでも一緒！



こんなにマチがあるよ！

MILKFED.×non-no ビッグサイズトート

今号の付録は、大人スイートなロゴ×ハートのモノグラム柄ビッグトート！

雑誌やノートがざくざく入って、かさばるポーチもOK！ さらに黒ベースが大人っぽくておしゃれ。トート（縦27.5×横45.5×マチ12㎝）・Tシャツワンピース¥8400・ネックレス¥6090（2月下旬発売）／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

15th News

15周年記念！スペシャルアイテムが続々登場！

★NIKE SPORTSWEAR

足どり軽やか！
フリンジつき春ブーツ



「ナイキ」の定番ブーツにフリンジをつけて女の子らしい春ブーツ完成！ 内側はアニマルプリントに。靴（各）¥14700／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU（NIKE SPORTSWEAR・2月HEAVEN27 先行発売予定）

I ♥ Daisy



★Disney

バックスタイルに
デイジーのアップリケ！



「ディズニー」との初のオフィシャルアイテムはおしゃれな女の子に人気のあるチャーミングなデイジー。パーカ¥16800・グラス¥1890（MILKFED.★Disney）（1月以降発売予定）・スカート¥12600（3月上旬発売）／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

ORIENT

ジュエリー感覚の時計を
キュートにアレンジ！



日本の老舗時計メーカー「オリエント時計」とのコラボ。キッチュなミルクフェドタイガーのイラスト入り。時計（各）¥18900（MILKFED.×ORIENT）（2月発売予定）・キーチャーム¥1260／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

MILKFED.の WEB がリニューアル！

1月下旬にMILKFED.のオフィシャルサイトがリニューアル。モバイルサイトもオープンするのでぜひチェックして！

www.milkfed.jp

はみんな工夫していた!

ってておきの防寒ワザ

rOPS

るカイロは
の位置が◎!

高野祐末さん
(ノンノフレンド)

腰かさがかなり違う!



「カイロは首の下~肩甲骨くらいの位置に貼るのがいいと聞きやってみたら、本当にポカポカ! 腰や背中に貼るより数段暖かく感じるので、薄着でも十分です。試してみて!」

ヒートテック2枚重ねで
暖か&着ぶくれ解消

猪鼻ちひろさん
(ノンノフレンド)

冬服でもスッキリ決まる



「暖かくても着ぶくれするのはイヤなので、寒い日はヒートテックを2枚重ねています。これならモコモコする心配もないし、何よりも暖かさが1枚だけよりずっと増すんです」

噂のヒートテックなら重ねても動きやすくて便利。ヒートテック(各)¥1500/UNIQLO

Bottom

カイロポケットつきの
腹巻きは超使える!

松居茉奈さん
(ノンノフレンド)

お腹だけでなく腰にも

「腹巻き+カイロのWパワーでお腹の冷えを予防しています。カイロポケットを背中側にしてつければ腰を温めることもできるので、腰が冷える人にもおすすめのアイテム!」



(右)ハート柄のドットで、甘さいっぱいのデザイン。深いポケットもポイント。腹巻き¥490/g.u. (左)さりげないグレーにピンクのドット。優しい配色にほっとする。腹巻き¥840/チュチュアンナ

ミニボトムには
毛糸パンツが必須

岡村いずみさん
(ノンノフレンド)

腰回りがポカポカに!



厚みがないからもたつかず、ボトムに響きにくい。薄手だけど暖かさはばっちり。ニットパンツ¥1000/UNIQLO

「ミニボトムをはく時は腰回りがどうしても冷えやすいので、毛糸のパンツが欠かせません。これ1枚でぐっとあったかくなります。薄手でボトムに響かないのも使い勝手◎」



うが湯で体の
から温める!

三村有希さん
(ノンノフレンド)

味もいろいろ出てます!

シャツなどで外から温めにプラス、体の中からあた"しょうが湯"を飲んで いろんなフレーバーがあ新しい味を開拓するのも♥ 夜飲めばぐっすり」

が湯/私物

レッグウエアが
足元の強い味方

上木理恵子さん
(ノンノフレンド)

足元の冷えが防げる



「短いボトムの時は長めのレッグウォーマーが活躍します。ひざ上まで伸ばせばタイツ感覚で使えるし、素肌感が少しあるから春らしさも出る。春先までヘビロテしそう!」

右でみっこも着用してるルーズフィットトレンカは、足首でたるませる新感覚デザイン。トレンカ¥1680/Tabio(靴下屋)

の薄着コーデ。実は秘密のテクをたくさんていて、見た目よりずっと暖かいんです♥ーやレギンス使いの詳しい防寒テクニックロコミをチェックして! Tシャツ¥5145MOSIS スカート¥1990/ニッセン(プチ) ベルト¥4725/ココ ディール トレン80/Tabio(靴下屋) パンプス¥5145/オド樫山(Dip Drops)

あったか技で春を先取り!

ヒミツの防寒テク!

撮影/上野泰孝(モデル) 菱谷理恵(商品) ヘア&メイク/犬木愛(アージェ) モデル/高橋絵美(ノンノ専属) 矢野未希子 スタイリスト/福永いずみ 構成・文/関根麻貴(The VOICE) 撮影協力/EASE NY

寒さはこれからが本番だけど、おしゃれはもう春を意識。そんな時期はヒミツの防寒テクを使って、暖かさも先取り感も両方ゲット!



(右)ダウンにニット帽。冬っぽくて可愛い&防寒もバッチリ。だけど薄着でオシャレしたい日も……。ダウンジャケット¥11497/ライフ ドルチェラボ プランタン銀座 ニット¥8998/アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアムストア 六本木(スウィーナ by アース ミュージック) デニム¥1990/ニッセン(ニッセンスタイル) ニット帽¥1995/ハッシュアッシュ ブーツ¥15800/Y'S SURF(emu)

今年はこんなに充実!

ウワサの防寒アイテムNews



1 News 1枚で着られるデザイン! ザジの「サーモライトトップス」が使える

絵美ちゃん着用のカットソー、実はこれが防寒インナー！　首回りがデザインされているから、１枚で着てもサマになるのがポイント。インにした時うっかり見えてしまってもこれなら大丈夫！



中はコレ

一見シンプルなコーデだけど、実はパッと見では分からない防寒テクが満載ですごい！
白カットソー¥1900／ザジ　裏起毛デニム¥1990／ニッセン（ニッセンスタイル）　カーディガン¥4095／オンワード樫山(Dip Drops)　ネックレス¥2625・パンプス¥10290／パサージュ ミニョン





2 News UNIQLOの「ヒートテック」今年はアイテ…カラーも拡大!

防寒インナーの火つけ役・ユニクロの「ヒートテック」シリーズ。今年はカラバリ…と増えて、タイツ、ソックスなど新ア…も登場。全身ヒートテックで防寒でき…

(右)十分丈タイツが新登場！　ヒートテッ…(各)¥1500・(左)ポップカラーが新鮮。ヒ…クTシャツ（各）¥1500／UNIQLO



3 News ショーツと腹巻き…合体! 注目のピーチ・ジョンの「HARA ボーイ」

２枚着る手間を解消!?　腹巻き…ーツが一体化した「HARA ボー…カイロポケットまでついてお腹回…っちりカバー。ルックスも新鮮で…

優しい印象のパウダーカラーや、ポ…ちご柄、スイートな花柄など、愛ら…インもPJらしくとってもキュート！…A ボーイ（各）¥1900／ピーチ・ジ…

4 News 冬のヒヤッと感を解消! ニッセンの「裏起毛デニム」があったかい



デニムは真冬にはくとヒヤッとして冷たい…　…そんな悩みをふき飛ばしてくれるのが、ニッセンの「裏起毛デニム」。見た目や手触りは普通のデニムなのに、裏地が起毛素材だから、はく時から暖かさをキープしてくれる。



5 News アンダー¥1000! TOPVALUの「ヒートファクト」値段もバリュー

イオン「トップバリュ」発のあったかインナーは、¥980！　お得なプライスだけど、デザインも凝って…形もいろいろ揃ってる。これはチェックしておくべ…

首の両わきと正面にクシュッとドレープを入れた、女の子…ットソー。タートル部分はあえて見せてもOK。定番カラ…買いしておいてもいいかも。ヒートファクト（各）¥980…

6 News チラ見えしてもOKの「可愛いババシャツ」が狙い目!

トップスから見えてしまっても、可愛ければ問題なし！　色や柄にこだわった、おしゃれインナーも各ブランドからたくさん出てるんです。





1 写真家・蜷川実花さんとPJのコラボ「蜷川JOHN」は、蜷川さんの写真をババシャツに転写プリント。¥3900／ピーチ・ジョン　**2** ロマンティックなレース使いがとっても上品。¥7245／キッドブルー　**3** ピンクのヒョウ柄がアクセントになりそう。あえて見せて着る？　¥1050／チュチュアンナ　**4** インパクト抜群の赤×白ドット。便利な八分袖インナー¥790／g.u.　**5** ラベンダーカラーにリボン柄がキュート。八分袖インナー¥1260／チュチュアンナ

7 News 室内でも冷え対策! 「おうち防寒ウエア」マスト

防寒対策は外でだけじゃだめ！　家…たかくして、体が冷えないようにし…つろぎ時間はこんな可愛いあったか…





1 もこもこ素材で全…たか&肌触りもとっ…ちいい！　カーディ…30・ロングTシャツ…パンツ¥5880／ジ…ピケ　**2** 服の中の水…して発熱する「ソフ…®α」素材のシリー…なのにぽかぽか。ワ…00・パンツ¥1900／…ーネ　**3** 糸の密度が…暖かく丈夫！　ソッ…／UNIQLO　**4** 服以…たかおうち小物も充…ンケット¥4830・…2520／ジ…

巻き方バリエ1か月分!

巻きものテク30

撮影／上野泰孝　ヘア＆メイク／犬木愛（アージェ）　モデル／髙橋絵美（ノンノ専属）　矢野未希子　Riena　スタイリスト／福永いずみ　構成・文／関根麻貴（The VOICE）

可愛いうえに防寒性も◎！
冬おしゃれに欠かせないあったか巻きもの。
デザインに合わせた巻き方を30パターン。
いろいろな表情を楽しんで。



1

大判ストールぐるぐる巻き

たっぷりサイズのストールをコンパクトに巻きつけ、ラフにわきで結んでカジュアル可愛く。ストール￥3045／オンワード樫山（Dip Drops）　ニット￥10920／snidelルミネ新宿２店　指輪￥1200／アクセサライズ原宿店



2

ーからジャカード柄チラ見せ巻き！

ジャカード柄がアクセントに。ジャカラー￥8190／スピック＆スパン アクズ ディアモール大阪店　ダウン￥99ワード樫山(Dip Drops)



3

ケーブルニットシンプル巻き

首回りでひと巻きして、長くたらせば大人っぽく。ニット×ニットであったか度も満点！ ニットマフラー￥2900／アンラシーネ　ニットワンピース￥8295／titty & Co.新宿店



8 7 6

ONでスクール巻き

ルストールはバッジでアもOK。ラメ入りニットス27300／ル ドーム イエナ(ヴィアミラノ35)　ニッ0／ニッセン　バッジ（32400／アクセサライズ原ンツ・タイツ／私物

けて上品キュート巻き

対側の輪に通して固定で的デザインだからこんな！　マフラー￥6930／snネ新宿２店　ニット￥61MOSIS　パンツ／私物

めのボーダー主張巻き

らして、存在感のあるボをアピール！　マフラー￥デニム￥7245／titty & Co.　Tシャツ￥7500・バング0／LA CELEB　ブロー5／トーキョー ドライブルバイツ・ディズニー）AWA　CORPORATION©DISNEY



5 **ネックウォーマーはアクセ感覚巻き**

首回りがあいた服のポイントとして活用！　ネックレスと重ねても。ネックウォーマー￥1890／パサージュ ミニョン(ジェネリーク)　ニットワンピ￥4998／トピックラックス 新宿　ネックレス￥4725／ココ ディール



4

ケープ風・肩掛け巻き

幅広ストールを折らずに巻けば、まるでケープみたいに。チェックストール￥17850／ル ドーム イエナ　名古屋店（アルテア）　カットソー￥4935／ココ ディール



12

クールなスタッズでスパイシー巻き

流行のスタッズが、女の子スタイルに辛さをプラス！　ストール￥5145／OSMOSIS　サロペット￥3990／ピンク アドベ　袖リブロンT￥6930／snidelルミネ新宿２店



11

かぎ針編みストールで森ガール巻き

ガーリーなかぎ針編みの雰囲気が、巻くだけで森ガールテイストを演出！ かぎ針編みストール￥3600(Cosmo Moroccan)／LA CELEB　コート￥36750／carlife



10 9

甘口なアニマル柄で彼モテ巻き♥

9 甘ピンクなら男の子ウケも◎。ファーベストでさらにスイート。ストール￥990・ワンピ￥1490／g.u.　ベスト￥9345／オンワード樫山（フェルゥ）

２枚重ねてゴージャス巻き！

10 柄×黒を重ねてボリュームUP！　黒がアニマル柄の引き締め役に。柄ストール￥12600／LA CELEB　黒ストール￥790／g.u.　ニット￥6090／Dgraca　帽子￥2992／アーバン ミュージック＆エコロジー新宿



17 16 15

グレーファーで甘め大人巻き

15 シックなグレーマフラーをさらりとひと巻きし、大人可愛く。ストール¥3990／トピックラックス 新宿 ワンピース¥9345／OSMOSIS ピアス¥2400／アクセサライズ原宿店 タイツ／私物

クリーンな白でさわやか巻き

16 白のファーは清潔感たっぷり。鮮やかな色のドレスにも華やかに映える！ ティペット¥9345・ロングネックレス¥2415／オンワード樫山(フェルゥ) ワンピース¥9975／ココ ディール

アニマル柄で小悪魔巻き

17 アニマル柄がきいて、ちょっと辛口な可愛さに。リボンつきティペット¥6195／オンワード樫山(フェルゥ) ワンピース¥16800／Dgrace カチューシャ¥3380／アクセサライズ原宿店



14

ボリューミーなネックで小顔狙い巻き

ループ型マフラーを二重にして量感をUP。顔回りが華奢に見える！ マフラー¥2415／ハッシュアッシュ スウェット¥11550／イエナ スローブ 新宿店(イエナ スローブ)



ファーネックウォーマーで大人リ

パールブローチを加えれば、レディな気分
増！ ネックウォーマー¥16800／スピッ
スパン BC SALON 渋谷店 ブローチ¥
／アクセサライズ原宿店 ニット¥3990／
ス ミュージック&エコロジー新宿



大判無地ストールは今っぽくたらし巻き

こなれて見える！ ストール¥17850／スピック&スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店 カーデ¥12810・タンク¥4830／snidelルミネ新宿2店 デニム¥18900／carlife ネックレス¥1890／オキラク

21



もこもこの白なら可憐な女の子巻き

冬の白はガール度UPに効果てきめん。もこもこ感もキュンとするポイント。片側をたらすシンプル巻きで。ストール／**19**と同じ フードショートコート¥9900／アンラシーネ

20

もこもこのパープルでインパクト巻き

素材感と印象的なパープルが目立つ！ ポケットつきストール¥3990／イーハイフンワールドギャラリー ワンピース¥5145／オンワード樫山(Dip Drops)

19



エスニックストールでオリエンタ

エスニックストールはぐるぐる巻きが断然
やれ！ ストール¥4500・5連ブレス¥24
アクセサライズ原宿店 Tシャツ¥7875／
ック&スパン BC SALON 渋谷店(バイ



25

小花柄＋鮮やか色で春先どり巻き

明るい花柄ときれいなブルーの組み合わせで早くも春気分！ 顔回りも明るくなる。ストール¥2992／アース ミュージック&エコロジー新宿 ビーズつきニット¥6930／オンワード樫山(フェルゥ)



ボタンつきストールのポンチョ風巻き

ボタンを留めてトップスっぽく見せて。ストール¥3990／グリーンパークス トピック ラゾーナ川崎プラザ店 ニット¥990／g.u. パンツ¥3990／アース ミュージック&エコロジー新宿

24



＋(プラス)ネックレスで華やか三角巻き

三角巻きとパールネックレスで、トップスが華やぐ！ ストール¥19950／スピック&スパン ノーブル 六本木ヒルズ店(エム ディー シー) ネックレスつきニット¥7770／snidelルミネ新宿2店

23



22

フードポンチョで変形かぶり巻き

フードつきの個性派タイプ。前を留めてアレンジも楽しめる。ポンチョストール¥4095／メレオハナ(マカプー) Tシャツ¥6250(Dirte Hollywood)・ブレス¥14000(Orka Mesica)／LA CELEB



30 29 28

チェックの首元が主役巻き

28 シンプルコーデでチェック柄を主張して。マフラー¥9975／スピック&スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店 ニット¥5880／オンワード樫山(フェルゥ) デニム¥7245／titty & Co.新宿店

上級者のベルトマーク巻き

29 ベルトでベスト風。マフラー¥12600／フレームワーク BC SALON 渋谷店 ニット¥11550・デニム¥18900／carlife ベルト¥4935／ルージュ ディアマン ネックレス¥12600／スピック&スパン ノーブル 六本木ヒルズ店

ママ受け◎のきちんと巻き

30 二つ折りのきちんと感が好印象を与えてくれる。ストール¥3990／トピックラックス 新宿 コート¥15540／titty & Co.新宿店 パンツ¥10290／スピック&スパン BC SALON 渋谷店



エアリーな花柄でナチュラル巻き

空気感のあるストールは肩に掛けるだけでサマになる。ストール¥23100／メゾン ルージュ(エビス) ブラウス¥16800／carlife ネックレス¥22890／リンダ ファブリカ(ヴォタン トーキョー)

27



ラフさが決め手のボーイズ巻き

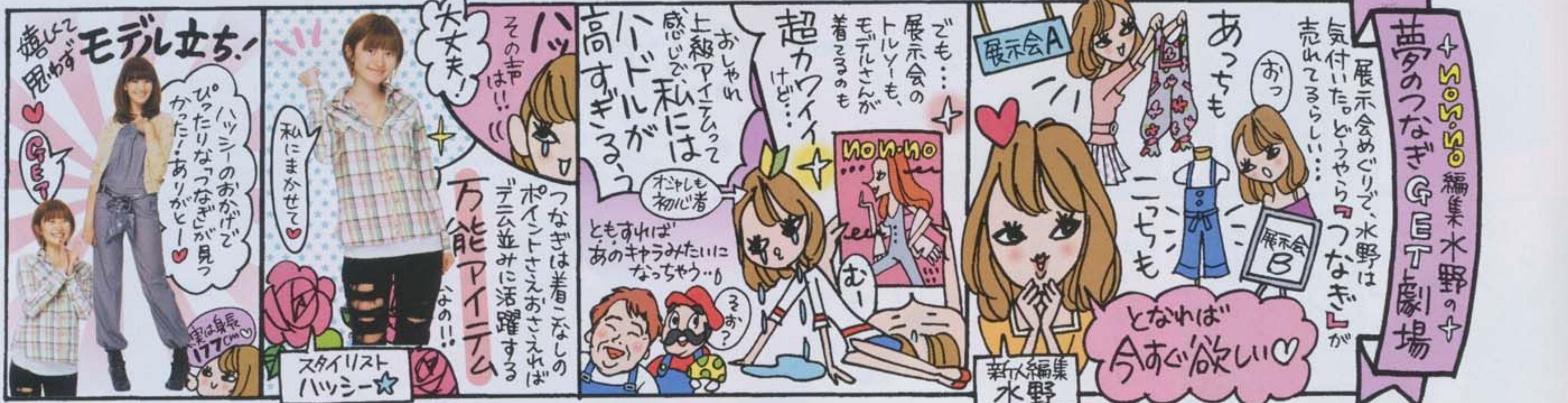
メンズライクなチェックマフラーは、あえてざっくり巻いて男の子っぽい見た目に。ストール¥4494／イーハイフンワールドギャラリー パーカ¥3990／アース ミュージック&エコロジー新宿

26

どこの展示会にもある!「つなぎ」を今すぐゲットせよ!

示会めぐりから、今年はつなぎブームがわき起こる予感! バリエ豊富でとにかく使えるつなぎ情報を徹底リサーチしました。

/田淵佳恵 ヘア&メイク/大島清子(ロライマ) モデル/堤ゆきみ 山本佑美(2人ともノンノモデル) Shihomi スタイリスト/橋口佳奈 イラスト/齋藤よしこ





今年はこんな主役柄のつなぎが気分!

さらっとシンプル素材で着回し度200%

胸当てを外してカーゴとしても活躍!

とろみ素材はシーズンレスで女度底上げ!

つなぎならミニ丈でもアクティブな印象に!

着たのはコレ!

nother Editionの フラワープリントサロペット

ストと裾の絶妙な絞りが、ワンピより スタイルよく見せてくれる。甘すぎず、 れた印象になるから、トライしてみて! ールインワン¥17640/アナザーエディ ョン 原宿本店 ニット¥7875・ベスト 2050/スピック&スパン BC SALON 谷店 パンプス¥8925/ル タロン銀座店

Amyrisの きれいめ七分丈サロペット

ウエスト絞りで脚長効果! 合わせるコーデを選ばないシンプル素材は、ワードローブに常備マスト。オールインワン¥23940/アミリス ジャケット¥33600/スピック&スパン BC SALON 渋谷店 シャツ¥24675/ル ドーム イエナ 名古屋店 ブーティ¥5145/マジェスティック レゴン

Smaddyの ガーリー2wayサロペット

オールインワン¥16800/Smaddy ラフォーレ原宿店 ニット¥12075/ル ドーム イエナ 名古屋店 マフラー¥7350/フレームワーク BC SALON 渋谷店 (HIGHLAND 2000) パンプス¥22050/スピック&スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店 (LEONELLO PALANTI)

"alternative version"WRの 大人クールロンパース

前身頃に入った80's風な飾りファスナーがクールな印象。黒のとろみ素材ならコーデ次第でオケージョン対応もOK! オールインワン¥16800/"alternative version" WR カーディガン¥15750/Smaddy ラフォーレ原宿店 タイツ¥2100/Ta bio 靴下屋) ブーツ¥6825/ローリーズファーム

snidelの ミニワンピ風ロンパース

脚のつけ根から大胆に入ったひらひらギャザーが動くたびにガーリーな雰囲気を演出。太ももとの間に適度なすき間感が生まれ、細く見せるうれしい効果も! オールインワン¥13860/snidelルミネ新宿2店 ショール¥22050/ジャーナル スタンダード渋谷店 (レア クレメンス) ブーツ¥ 7325/ fin

つなぎ達人ハッシーのつなぎコーディネート塾





Question

脚を長く見せるには?

A ロング丈はウエストマーク。ミニ丈ならレギンス投入!

全身単調になりがちなロング丈には、ウエストにシャツを巻いてポイントを作れば腰高に見える! ミニ丈なら、レギンスを重ねばきして足元を引き締めて。

(右)オールインワン¥6993/ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 シャツ¥3990/アース ミュージック&エコロジー新宿 ニット¥7245/ファビアン ルー新宿店 パンプス¥7980/ル タロン銀座店 ネックレス¥1575/リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店

(左)オールインワン¥11550/S maddy ラフォーレ原宿店 レギンス¥2415/Tabio(靴下屋) ジャケット¥26250/スピック&スパン BC SALON 渋谷店 ブーツ¥36750/Diary 渋谷パルコ店 (ijiit)



Question

やせて見えるのは?

A とろみ素材の衿あき深めがGOOD!

締め色かつ適度なルーズフィット感のあるとろみのある素材をチョイスして! さらに衿あき深めなら、インナーとのバランスもよく、小顔見せ効果もアリ。

オールインワン¥18900/"alternative version"WR カーディガン¥4095/マジェスティック レゴン カットソー(パールつき)¥7770/snidelルミネ新宿2店 パンプス¥13650/Fin



Question

ジャンパースー を着こなすコツは?

着たのはコレ!

A 上身頃でウエ ストマーク

袖つきタイプのつ ぎは生地の占める 積が大きいので、と もすれば作業着の うな地味な印象…… ウエスト部分で両 を結べばコーデの イントになり、ス イルもよく見える

オールインワン¥157 /And A渋谷店 ベス ¥8190/ローリーズフ ーム Tシャツ¥6300 IRONY ブーツ¥36750 フレームワーク BC S LON 渋谷店(SENRA)



Question

冬から春までのスイッチコーデ教えて!

A 柄ありなら重ね技で印象チェンジ!

柄つなぎは短め丈のロンパースを選べば、シーズンレスの差し柄アイテムとしてワンピ級に大活躍! オールインワン¥30450/H.A.K (冬)ニット¥14910/snidelルミネ新宿2店 ブーツ¥16275/Fin (春)シャツ¥11550/ラ トータリテ ルミネ北千住店 ブーティ¥20790/"alternative version" WR

A 無地ならレイヤードを工夫すればデニム並みに活用可!

シンプルだけにコーデのバリエは無限大! 真冬のレイヤードスタイルにも、春先の柄トップスにも好相性♡ オールインワン¥14910/snidelルミネ新宿2店 (冬)ジャケット¥7245・パーカ¥4410/ヘザー パンプス¥8925/ル タロン銀座店 (春)トップス¥7875・ブーツ¥29400/IRONY





Question

デニム素材を大人っぽく見せるには?

A きれいめシャツをインして!

Tシャツやカットソーを合わせると、どうしても子どもっぽく見えてしまうデニムのオーバーオール。中に同系色の大人めシャツをインすることで、統一感のある好バランスのスタイルが実現する

ストライプシャツならスリム見せもお手のもの。ボタン1個あきがベスト! オールインワン¥8295/ローリーズファーム シャツ¥17850/ファビアン ルー新宿店 ジャケット¥14910/snidelルミネ新宿2店 ブーツ¥8925/ル タロン銀座店

Question

トイレの時はどうすればいいの?





オールインワン¥12600/ISBIT DAIKANYAMA(ISBIT guardian) カーディガン¥3670/snidelルミネ新宿2店 Tシャツ¥6300/ラ トータリテ ルミネ北千住店 ブーツ/私物

(右)ニットカーデならフェミニンなシルエットに。オールインワン¥23100/アミリス カーディガン¥11550/コンクェスト(miely) タイツ¥2940/Blondoll 新丸の内店 パンプス¥29400/Diary 渋谷パルコ店 (ijiit)

(左)ブロックチェックがガーリーな印象。オールインワン¥17850/MILK FED. AT HEAVEN27 HARAJUKU ニット¥2940/レプシィムローリーズファーム スニーカー¥11550/ISBIT DAIKANYAMA(SIERA LEONE) 帽子¥3045/ヘザー



Question

柄モノの使いこなし方は?

A シンプルなアイテムをプラスしてバランス調整!

ロング丈はインナーをシンプルにして上からあまり重ねないのがコツ! 重ねすぎると逆にやぼったい印象に。ミニ丈は上からカーディガンをはおって。裾がちょいのぞくぐらいがベストバランス。



メガネひとつで
こなれて見えるね
by 美保

プチプラだてメガネ！
Joias

ルレンズ&太フレームで
パクト抜群。メガネ¥39
Joias　カーデ¥13650
life　Tシャツ¥23100
ャーナル スタンダード
店　2連ネックレス¥10
ララ アンド ハート

大人っぽい雰囲気
PORKER FACE

機能性も抜群！
PORKER FACE

(右)大きなレンズで小顔効果アリ！　メガネ¥10500／PORKER FACE 渋谷店　カットソー¥3990／アース ミュージック&エコロジー新宿　ゴム¥2205／ララ アンド ハート　(左)クールなメタルフレーム。メガネ¥21000／PORKER FACE 渋谷店（ボルト）　ブルゾン¥16590／Joias　Tシャツ¥6090／アルバローザ ジャパン　カチューシャ¥2940／JAYRO

ポップな品ぞろえが人気の
JUJUBEE

ツヤ感があってオシャレ。メガネ¥12600／ジュジュビー　パーカ¥18900／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU（2月上旬発売）　シャツ¥12000／LA CELEB(JET)　スカート¥4935・シュシュ¥1575／JAYRO white

だてメガネシリーズ
jujubee+plus

シャープでコーデがキリッと引き締まる！　メガネ¥17850／ジュジュビー(jujubee+plus)　パーカ¥15540／X-girl store(1月中旬発売)　ワンピース¥39600・シャツ¥16500／LA CELEB

おしゃれガールのマストアイテム♥

黒ぶちメガネの威力!!



コーデのハズし役に大ブレイク中の黒ぶちメガネ。人気ブランドから勢ぞろい。この冬ひとり１個はマストです！

撮影／伊藤大作(The VOICE)　ヘア&メイク／小澤麻衣(モッズ・ヘア)　モデル／田中美保 本田翼　スタイリスト／小倉由美子　撮影協力／アワビーズ　EASE NY　EASE PARIS
タイトルのメガネ¥19950／オプティシァン ロイド(ロイド)



低価格なのにおしゃれ！
Hatch

メガネセレクト shop
C.C.COUNTRY

モデルの私物……美優

「実はレンズが入ってないフレームだけメガネ(笑)。一気におしゃれ度UPでお気に入り」

◀極太フレームで遊び心＋。メガネ¥15750／C.C.COUNTRY（ストロボ）　Tシャツ（タンクつき）¥3990／JAYRO white　パンツ¥6930／ロッタ ラブ　サスペンダー¥3360／デュアル スレッド有楽町マルイ店　バングル¥4200／イマノエル　リボンゴム¥840／ヘザー

スタイリッシュ！
ディーゼル



黒ぶちが豊富にそろう
オプティシァン ロイド

▶シュッとしたシャープな形が知的。メガネ¥19950／オプティシァン ロイド　カーデ¥33600／スピック&スパン BC SALON 渋谷店　ワンピ¥18375／ハニー ミー ハニー　靴¥22890／ダイアナ銀座本店　タイツ¥1260／Tabio(靴下屋)　ブレス¥5250／ララ アンド ハート

かっこいいメンズライクな四角めフォルム。メガネ¥19950／glass-1（ディーゼル）　ジャケット¥36750／デュアル スレッド有楽町マルイ店　タンク¥1575／ヘザー　スカート¥6090・ネックレス¥2310／Honey Bunch 名鉄百貨店本店ヤング館店　靴¥8925／アクシーズファム　タイツ¥1050／Tabio（靴下屋）



おしゃれメガネの代表格！
オプティシァン ロイド

サイドのさりげないグリーンがアクセント。メガネ¥16800／オプティシァン ロイド　カットソー¥11025／xg harajuku　ベスト¥17640／アミリス　スカート¥6930／JAYRO　ブローチ¥4095／サークルバイツ　グローブ¥9870／メゾン ルージュ



お手頃価格に注目

アルク

少しグレイッシュな色で柔らかな雰囲気。メガネ¥8400／アルク渋谷店　ワンピース¥16800／ジル by ジルスチュアート　靴¥19950／Dgrace　帽子¥3360／VIS(Juze)　タイツ¥2100／Tabio(靴下屋)　ブレス¥7665／サークルバイツ

モデルの私物… 美知

「2年前に買った『ジョンローレンス・サリバン』。このメガネは美知の中でマスト!!」



機能性もバッチリ

JINS

バリエーション豊富な

JINS

(右)サイドドットが♥　メガネ¥7990(レンズ代込み)／JINS原宿店　ワンピ¥14700／X-girl store　ベスト¥42600／LA CELEB　スパッツ¥1890／Tabio(靴下屋)　ゴム¥2940／ララ アンド ハート　(左)少しレトロな形。メガネ¥7990(レンズ代込み)／JINS原宿店　パーカ¥3780／ローリーズファーム　パンツ¥14700／ル ドーム イエナ 名古屋店　ゴム¥2940／ララ アンド ハート

黒メガネでコーデの幅が広がるよ～!

by 美保

カジュアルで使いやすい

ローリーズファーム

▶イマドキなアラレちゃん風。メガネ¥4095／ローリーズファーム　オールインワン¥15750／ピッキー　カットソー¥1995／アース ミュージック＆エコロジー新宿　靴¥4935／アクシーズファム　ストール¥4935／トランテアン ソン ドゥ モード



1万円以内でレンズも

Hatch

▲ベーシックな黒ぶちで、どんなコーデにもマッチする!　メガネ¥7350／Hatch　カーディガン¥5145／ローリーズファーム　パンツ¥16800／アルバローザ ジャパン　靴¥14490／ダイアナ銀座本店



丈夫さに自信あり!

ポリス

▶実は裏面が黒×白ボーダー。メガネ¥16800／ポリス　Tシャツ¥6250／LA CELEB　パンツ¥15750／アルアバイル　ストール¥3675／パサージュ ミニョン　シュシュ¥3990／ジュジュ 5連バングル¥1950／アクセサライズ原宿店



モデルの私物… 絵美

「雑貨屋さんで購入。春の展示会では『anyone』のメガネをキープずみ。届くのが楽しみ」

視力がよくてもかけちゃいます

by 翼

モデルの私物… こばえり

「黒ぶちは家で使う『度入り』と、小物として使う『伊達メガネ』の2本持っているよ」



細かなこだわりアリ

KANEKO OPTICIAL

程よい絶妙なおしゃれフォルム。メガネ¥14700／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店（KANEKO OPTICIAL）　ニット¥4494・腕のシュシュ¥945／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　パンツ¥6000／LA CELEB　ブローチ¥2100／ハニー ミー ハニー



古きよきデザインが人気

Zoff CLASSIC

遊び心をデザインに

Dear HOLDEN

▲(右)'60年代っぽい個性派。メガネ¥945… Zoff表参道本店（Zoff CLASSIC）　シャ… ¥3990／アース ミュージック＆エコロジー新宿　帽子¥3990／トランテアン ソン ドゥ モード　(左)マットな質感がオシャレ。メガネ¥9450／Zoff表参道本店(Dear HOLDEN)　ニット¥5145／ローリーズファーム　シャ… ¥8925／デュアル スレッド有楽町マルイ　帽子¥3045／オンワード樫山（Dip Drop…



高いデザイン性で人気

レックス

▶サイドシルバーが大人っぽいメタル黒ぶち。メガネ¥12600／Hatch　ジャケット¥7245／ヘザー　カットソー¥1995／プーラフリーム　パンツ¥9975／デュアル スレッド 有楽町マルイ店　ストール¥3675／Honey Bunch 名鉄百貨店本店ヤング館店　バングル¥2730／ノースコーナー

▶サイドは大胆な赤×黒ボーダー!　メガネ¥8925／glass-1(レックス)　シャツ¥8925／グランカスケードインク(グー コミューン)　レギンス¥3150／Honey Bunch 名鉄百貨店本店ヤング館店　ネクタイ¥1050／JAYRO white　帽子¥2415／アクシーズファム

足元から春を先取り！

足元小物 de コーデアップデート



撮影／田淵佳恵　ヘア＆メイク／大島清子（ロライマ）　モデル／山本佑美　堤ゆきみ（2人ともノンノモデル）　Shihomi　スタイリスト／橋口佳奈

ちの靴を、コーデ次第であったか可愛い冬仕様・春先取りの両方の気分ではきこなしたい！　そんな願いを叶える贅沢テクをお届け！

Q オンタイムで大活躍！ 防寒だけど可愛いを実現するアイテムは？

チュチュアンナ



リブやジャカード編みなど、技アリタイツで冬気分を満喫！　シンプルになりが

靴下屋



「＋柄」が今年ルール。アーガイルや冬気分なエスニック柄で、足元からコーデを盛り上げて！　（右）ソックス¥1365・（左）レッグウォーマー¥1260

チュチュアンナ



春大注目なレース素材のレギンスが登場。脚に適度な抜け感が出るので、ガーリッシュでふんわり軽い印象に。ぜひトライして！　レギンス¥1680

人気ブランドに聞いた！

足元トレタテNEWS

Q 春先に注目のニューフェイスアイテムは？

靴下屋



足首ソックスに注目！　シースルーやレースなど最旬ディテールをチラ見せさせるのがキモ。ソックス（各）¥840

PART 1 ヒール靴

ブーティ

春もはきたい旬アイテム



Spring 春 《 冬 Winter



鮮やかピンクに視線集中♡

足首回りをほっこり可愛く

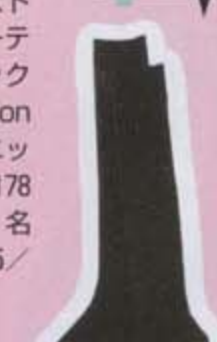
素足でOK!

ニムをまくり上げて、足首番細い部分を強調させてみ　ブーティ／冬と同じ　パ¥13650／Smaddy ラフォ原宿店　キャミソール¥102 "alternative version" Wンツ¥11550／スピック＆ン BC SALON 渋谷店

▲甲が隠れる分、派手色にもトライしやすい。ブーティ／冬と同じ　ハイソックス¥525／Tabio(靴下屋)　ワンピース¥8925／アナザーエディション 原宿本店　スカート¥21000／スピック＆スパン BC SALON 渋谷店

▲防寒を叶えつつ、ブーティの形を生かすベストなコーデが完成。ブーティ¥11025／Fin　ソックス¥1890／17℃ by Blondoll ルミネ新宿店　ニット¥15750・パンツ¥17850／ル ドーム イエナ　名古屋店　シャツ¥3045／ローリーズファーム

プラスワンテク



ソックスをくしゅっとさせて、すき間感を緩和して。

プラスワンテク



明るめカラーのニーハイソックスで足元から春気分を先取り。

シンプルパンプス

プレーンな足元には小物で季節感を！



Spring 春 《 冬 Winter



ボトムの丈で露出を調整して！

シャツワンピには足元に抜け感を！

リブ編みの縦長感で美脚見せ

素足でOK!

▲ちょい足首見せが程よい露出のベストバランス。パンプス／冬と同じ　カーディガン¥13650／ル ドーム イエナ 名古屋店　Tシャツ¥7875／スピック＆スパン BC SALON 渋谷店（BY ZOE）パンツ¥16590／"alternative version" WR

▲春に投入したいミニ丈ワンピの心強い味方！　甲まで覆うトレンカの脚長効果を実感して。パンプス／冬と同じ　トレンカ¥5040／スピック＆スパン BC SALON 渋谷店　ワンピース¥21000／アミリス　帽子¥[illegible]045／レプシィムローリーズファーム

プラスワンテク



最旬のリブタイツを投入。グレーでほっこりガーリーな足元に。

▲パンプス¥22050／スピック＆スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店（LEONELLO PALANTI）　タイツ¥2940／Tabio(ショセット)　ジャケット¥48300（参考価格）／"alternative version" WR　Tシャツ¥6300／アナザーエディション 原宿本店　スカート¥9450／リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店

プラスワンテク



春も引き続きトレンカが気分！　足元に適度な抜け感をプラス。

PART 2 ブーツ

ニーハイブーツ
抜群の美脚効果が春も活躍の兆し

Spring 春 《 冬 Winter

美脚Iライン（アイ）もお手のもの！

旬の柄チラ見せがアクセント

▲ひざ上の華奢感が強調され、春のミニボトムも難なくクリア！　ブーツ／冬と同じ　カットソー¥2940／ジーナシス　パンツ¥12600／Smaddy ラフォーレ原宿店　ネックレス¥33600／ジャーナル スタンダード渋谷店（ルル フロスト）

▶ボトムとニーハイの間からさりげなく柄を主張。ブーツ¥12600／ル タロン銀座店　タイツ¥3150・スカート¥13650／スピック&スパン BC SALON 渋谷店　コート（パーカつき）¥22050／リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店

素足でOK!

プラスワンテク
ニーハイなら、大柄アーガイルも抵抗なくトライできます！

エンジニア
甘辛コーデの要（かなめ）的存在！

Spring 春 《 冬 Winter

甘すぎないスポーティーMIXが完成！

◀ラインをのぞかせ甘すぎない足元に。ブーツ／冬と同じ　ソックス¥1050／Tabio(靴下屋)　ワンピース¥13650／"alternative version" WR　スカーフ¥19740／ジャーナル スタンダード 渋谷店(ホワイト&ウッド)

メンズっぽい足元にはモコモコちら見せが効く！

▶ブーツ¥60900／ジャーナル スタンダード渋谷店(フィオレンティーニ+ベイカー)　レッグウォーマー／スタイリスト私物　ワンピース¥12600／"alternative version" WR　ベスト¥24150／snidel ルミネ新宿2店　パンツ¥12600／アナザーエディション 原宿本店

プラスワンテク
半端丈のブーツには、ポイントの効いたソックスをのぞかせてみて。

プラスワンテク
ボトムをブーツインする時は、レッグウォーマーも一緒にインして！

レースアップ
ヴィンテージ感がツボ！

Spring 春 《 冬 Winter

コーデが一気にあか抜ける！

◀メンズライクな編み上げブーツに、レースで甘さを足してガーリーな春の足元に！　ブーツ／冬と同じ　ソックス¥1050／17℃ by Blondoll ルミネ新宿店　ワンピース¥7245／アナザーエディション 原宿本店　カットソー¥9975／Smaddy ラフォーレ原宿店

半端丈ブーツの長さ出しにも！

▶重ね技が気分♡　ブーツ¥7245／マジェスティック レゴン　タイツ¥1680／Tabio（靴下屋）レッグウォーマー¥1260／アツギ　ワンピース¥30450／ル ドーム イエナ名古屋店（ラウネス）スカート¥8925／Smaddy ラフォーレ原宿店　ネックレス¥19950／ジャーナル スタンダード渋谷店（ルイーズ ゴス）

プラスワンテク
足首丈のソックスを投入。フリルチラ見せがキモ。

プラスワンテク
タイツ×レッグウォーマーでこの冬最旬の足元が完成！



PART 3 ペタンコ靴

スニーカー
アウトドアMIXに欠かせない！

Spring 春 《 冬 Winter

ちらりとのぞく柄ソックスが元気な足元を強調！

▶スニーカー¥11550／ISBIT DAIKANYAMA (SIERA LEONE)　タイツ¥1050／Tabio（靴下屋）　ブルゾン¥10290／ジーナシス　シャツ¥13650／IRONY　スカート¥16800／ファビアン ルー 新宿店　ストール¥3045／ヘザー

◀靴と色を合わせれば、ソックスの柄も程よくなじむ。スニーカー／冬と同じ　ソックス¥1050／17℃ by Blondoll ルミネ新宿店　カーディガン¥12810／snidelルミネ新宿2店　Tシャツ¥4935・スカート¥14700／IRONY

プラスワンテク
柄ソックスをくしゅっとさせて、可愛くチラ見せ♡

スポーティーコーデを女らしく

プラスワンテク
色を使うとクドいので、ラメで旬をプラス！

フラットシューズ
ガーリーな足元に欠かせない！

Spring 春 《 冬 Winter

スキニーに勝る細見せに納得！

プラスワンテク
NEW FACEのデニパンにトライ！

▶パンプス¥9975／Fin　スパッツ¥2310／Tabio（ショセット）　レッグウォーマー／スタイリスト私物　ポンチョ¥12810・Tシャツ¥6930／snidel ルミネ新宿2店　パンツ¥12390／X-girl store(1月中旬発売予定)

柄ON柄の足元も今年はOK！

◀よりデニムに近い凝ったディテールに思わず拍手！　ぺたんこ靴でも美脚を叶えてくれる。パンプス／冬と同じ　デニパン¥1995／チュチュアンナ　ワンピース¥16800／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

プラスワンテク
ヒールがない分、柄を重ねて華やかに。




PINKY特別編集
フォトBOOK
佐々木希
Non♡
ノン
PINKYの大人気モデルとして、女優として。
ますます進化を遂げる、今いちばん旬な女の子・
佐々木希のフォトBOOKがついに完成!
私服、セルフメイク、お部屋etc. 気になる
プライベートから、希自身がプロデュースした
セミヌード＆ファッショングラビアまで、
今まで見たことのない佐々木希がここに!
私服、メイク、お部屋etc.
プライベートを完全公開
生い立ちから
恋バナまでを告白♥
大好評
発売中
定価1000円(税込)
A5判ソフト　本文112ページ
ISBN:978-4-08-780546-8
←くわしくは、
こちらのWebサイト
でチェック!
英社
PINKYお宝SHOTも!
渾身のセミヌード&
ファッショングラビア!



あなたの肌状態を
CHECK!

- □ カサつきが気になる
- □ 毛穴の目立ちが気になる
- □ なんだか透明感がない
- □ ニキビや肌あれが悩み
- □ 目の下が気になる
- □ ほおに赤みが出やすい
- □ 敏感ぎみで肌が不安定

その肌状態は
睡眠不足やストレスなどの
生活環境で起こりますか？

YESの人は…

ライフスタイル
敏感肌!!

睡眠不足や精神的なストレス、偏った食事など、生活環境の影響が肌に出やすい女性が増加中。肌の調子が日々変動し、不安定なのが特徴。多いのは、ニキビや吹き出物などの皮脂系トラブル、乾燥による肌あれや粉ふき、そしてそれらが両方ある状態。どれもバリア機能の低下が原因です！

冬はさらに肌が不安定に!

湿度も気温も下がる冬は、一年でもっとも肌が不安定になりやすい時期。モニターアンケートでも、７割以上が冬に不調を感じると回答。肌に合うスキンケアでトラブルに負けない肌力をキープ！

撮影／玉置順子（t.cube／モデル、座談会） 西原秀岳（商品） メ
ク／武田玲奈 ヘア／中村潤（２人ともSHISEIDO） モデル／高
絵美（ノンノ専属） 高瀬リエ（ノンノビューティーモデル） 岡
ずみ（ノンノフレンド） スタイリスト／岡安幸代 文／柏谷麻由

チュニック￥9975／ロミィジュリエッタ原宿本店

資生堂dプログラムなら毎日続く!

冬だって「素肌にピース!」
スキンケアLesson

ストレスフルで忙しい毎日、ただでさえ肌は不安定にな
がちなのに、冬は一年で一番トラブルが起こりやすい季節
不調知らずの素肌を保つための秘訣をレッスン！

てくれたのは
・読者モデルの
智恵ちゃん



「dプログラムを使ってます。食生活が乱れても肌の調子が崩れにくくて、感激！」

dプログラムを知ったきっかけ

クチコミ!

高瀬リエさん（ノンノビューティーモデル）

試験勉強が大詰めで、生活は規則正しいけれど慢性的に睡眠不足。疲れるとほおや口の回りがカサつきやすい。（以下、**リ**）

dプログラムを

愛用中♥

髙橋絵美さん（ノンノ専属モデル）

撮影やレッスンで食事も寝る時間も不規則。でもdプログラムを使い始めてからは、好調をキープ！（以下、**絵**）

dプログラムを知ったきっかけ

WEBで見た！

岡村いずみさん（ノンノフレンド）

就職活動の準備も始まり毎日がバタバタ。乾燥とテカリが同居し、時にはニキビもできるコンビネーション肌。（以下、**い**）



冬もピース肌を目指したい! スキンケア座談会



不規則な生活で肌に不調のサインが出現！

い「リエちゃんはキメ細かい美肌でうらやましい！ 肌悩みなんてある？ 私は夜更かしをすると、すぐに肌に出ちゃって。ほおは乾燥するのにTゾーンはベタついて、たまにニキビもできるの」

リ「私は基本的に乾燥肌。特に今は受験シーズンだから、毎日睡眠不足で。最近は、口まわりのカサつきが気になるよ～」

絵「受験生は大変な時期だよね。それに冬は乾燥するし寒いし、ただでさえ肌が不安定になりやすいから、特に注意しなきゃ」

い「肌に合うスキンケアでしっかりケアをしておきたいよね」

重くないのにしっかりうるおう実感が欲しい

リ「冬はやっぱり、うるおい感重視！ きちんと角層に浸透してうるおいをキープしてくれるコスメがいいな」

い「でも重い感触はイヤ。私はほおや目もとは乾燥するけれど、Tゾーンがオイリーぎみだから。乾燥とオイリーの両方が気になる肌ってどんなコスメがいいんだろう」

絵「その気持ち分かるよ。私はニキビができやすいから油っぽいものはあまりつけたくないんだけど、うるおいが足りないとますます不調になっちゃうから。それと、心地よく使えることもポイント。気持ちよく使えるものは結局、長く使い続けられるんだよね」



どんな肌でも気持ちよく使える！

い「いろいろ試しているけれど、肌に合うコスメと出会えなくて」

絵「資生堂の『dプログラム』は？ 肌なじみがすごく気持ちよくて、肌タイプ別に3つのプログラムがあるの」

リ「あ、知ってる！ 実はこないだ撮影で会った山本智恵ちゃんにすすめられて、使ってみようと思っていたところなの」

い「WEBサイトを見たよ！ 大好きなおかざき真里さんの漫画が載っていたから、チェックしたんだ。ブルーの『バランスケア プログラム』は、私みたいな乾燥もベタつきも気になる肌によさそう。その中でもしっとりとさっぱりのタイプがあって、キメ細かさがうれしい！」

絵「私が使っている『アクネケア プログラム』は、さらりとした使用感なのにきちんとうるおうの。特にエッセンスはオイルフリーだから、油分は苦手だけど保湿はしたい私にはぴったり」

リ「『モイストケア プログラム』はカサつく部分にもやさしい感触。しっかりうるおう実感があるのに全然重くない。気持ちいい！」

い「香料などが入っていなくて低刺激なのもポイント高いよね。ボトルも可愛いから気分がアガるし。dプログラム、試してみようかな」



肌タイプに合わせたスキンケア!



Rie's comment

「すぐになじんで、べたつかずしっとり。よりしっかり保湿できるクリームもあるから、真冬もカサつき無縁で過ごせそう」

肌あれを起こしやすい乾燥肌なら…
モイストケア プログラム

ケアしているのにかさつきや肌あれを起こしがち。そんな肌をいたわりながらバリア機能を整える。(右から)モイストケア ローション 125mL ¥3675・同エマルジョン 100mL ¥3990・同クリーム 25g ¥4200 (すべて医薬部外品)／資生堂インターナショナル



ニキビを繰り返す肌なら…
アクネケア プログラム

ニキビができやすい肌にも心地よくなじみ、毛穴が目立たないすべすべの肌に。エッセンスはオイルフリー。(右から)アクネケア ローション 125mL ¥3675・同エマルジョン 100mL ¥3990・同エッセンス 50mL ¥4200 (すべて医薬部外品)／資生堂インターナショナル





Emi's comm

「とにかくみずみず
い感触なのでさっぱ
するのかと思いきや
すっと広がりしっと
モチモチ。ニキビケ
におすすめです」

SOS!

いざという時の集中ケアは

マスクQQにおまかせ!

急激な乾燥で肌がピンチ! そんな緊急時におすすめなのがこちら。使う直前にシートにエッセンスを浸す、自分で作るスペシャルマスク。みずみずしいうるおいをたっぷり注ぎ込み、しっとりした柔肌に。エッセンス 16mL×4本・マスクシート4枚 ¥2100／資生堂インターナショナル





エッセンスを1本丸ごと入れるなんて贅沢。10分でしっかりうるおうから、乾燥してピンチだけれど時間もない時に。



エッセンスの感触にびっくり。一度でモチモチに。シートそのものもやさしい感触でカサカサ肌にはうれしい限り。



みずみずしい感触でしっとりふっくら。ニキビが気になるけれど保湿もしっかりにしたい私の肌にもいいみたい!



大人気漫画家によるスペシャル企画!

「d-comic」、もう読んだ!?

今すぐ「d-comic.jp」にアクセスして!

dプログラムでは、さまざまな現代女性の「ライフスタイルと肌」をテーマに、WEBコミック誌『d-comic』を掲載中! おかざき真里さんや南Q太さん、桜沢エリカさん(左写真)など豪華作家陣の書き下ろしストーリーを始め、美肌作りに役立つライフスタイルアドバイスでは、ヒガアロハさん他の可愛い漫画が続々更新中!

●お問い合わせ先／資生堂インターナショナル ℡0120(81)4710
http://www.shiseido.co.jp/dp/

乾燥もテカりも気になる肌をチューニング
バランスケア プログラム

ほおや目のまわりは乾燥するのに、Tゾーンはベタつくという混合肌をケア。さっぱり感触のⅠとしっとり感触のⅡから、好みで選んで。(右から)バランスケア ローション Ⅱ 125mL ¥3675・同エマルジョン Ⅱ 100mL ¥3990 (すべて医薬部外品)／資生堂インターナショナル



Izumi's com

「すーっとなじんで
っくらすべすべ。み
みずしく、Tゾーン
も乾燥部分にも気持
よく使えます。さわ
かなブルーも好き!



(絵美)シャツ¥79
MILLION CARA
Tシャツ¥4095／
リン ネックレス
800／ララ アン
ート (リエ)ニッ
14700／ロミィジ
エッタ原宿本店
ミソール¥4095／
LION CARATS
ックレス¥4725／
アンド ハート
み)ブラウス¥18
デニムサロペット
940／arl. (rich)


ふりそでレンタル
Ondine
formal boutique
ハタチの誓いはオンディーヌから
新作レンタルカタログ
無料プレゼント中!
わがままコーディネイトスタイル
Nadeshiko
なでしこ
レンタル30点セット
52,500円(税込)より
写真3ポーズ付
Nadeshiko
カタログ請求はQRコード
またはホームページから。
ーヌは全国33店舗の振袖レンタル&販売ショップ。詳しくはホームページでチェック!
eck here 》》》http://www.ondine.jp
フェア開催中!カタログで選んでお近くのオンディーヌショップへ。

ナ スイ リップ ルージュが
30色、4つのテクスチャーで登場！



グロス級のうるツヤ感
リップ ルージュ G

宝石みたいにキラめく
リップ ルージュ D

たままの鮮やかな発色
リップ ルージュ V

ピュアな透明感を唇に＋
リップ ルージュ T

から)ぷるんとした、初々しい赤ち
唇を叶えるティントタイプ。一見
やかな印象のイエローも、唇にのせ
と自然な血色感とツヤ感が絶妙な、
ーディな仕上がりに！　アナ スイ
ップ ルージュ T（全3色・写真は
(各)¥2940・とろけるようなつけ
心地がくせになる、グロッシータイプ。
めらかにのびて、唇のみずみずしさ
立体感が急上昇！　アナ スイ リッ
ルージュ G(全15色)(各)¥2940・
が光を放ってキラめく、華やかさM
AXのグリッタータイプ。存在感のあ
リップメイクを目指すならコレ！
ナ スイ リップ ルージュ D(全5色)
)¥2940・濁りのないクリアな発色
魅力のヴィヴィッドタイプ。鮮やか
けど透明感のある仕上がりだから、
けるだけで顔の印象がぐっとおしゃ
に！　アナ スイ リップ ルージュ
（全7色・写真は361）(各) ¥2940／
ナ スイ コスメティックス



使ったのはコレ！

(右)つける人を選ばない優しい
ベージュで、女の子っぽさアッ
プ。うるんだ輝きが、デイリー
メイクをおしゃれに格上げ。ア
ナ スイ リップ ルージュ G 700
¥2940・(上)右上のベージュを
上まぶたと下まぶたの目頭に、
右下のブラウンを二重幅と下ま
ぶたに使用。アナ スイ アイカ
ラー アクセント F 02 ¥2625
／アナ スイ コスメティックス

リップ ルージュ G 700

ページ）ワンピース¥56700／伊勢
新宿店　ヘアアクセ¥8400／アナ ス
伊勢丹新宿店　（左ページ）ワンピ
ス¥66150／アナ スイ 表参道店
ックレス¥24150／アナ スイ 伊勢
新宿店　ヘアアクセ／スタイリスト
私物

影／柴田文子（エトレンヌ・モデル）
野望（静物）ヘア＆メイク／中村
幸（ロライマ）　モデル／本田翼
タイリスト／笠原百合



ツヤベージュで甘くガーリーに♡

大好き♡アナ スイの
ルージュに夢中！

コレクションが到着。ひと塗りで、パッと華やぐ最高のモテ唇に変身！



ジュエリー級にキラキラの唇で
みんなの視線、ひとり占め

色も質感もパッケージもパワーU

新・リップ

たい自分に合わせて４つのテクスチャーから選べる、パワ

使ったのはコレ！

リップ ルージュ D 670

(左)レッド・イエロー・シルバーのガラスパールが輝く、フレッシュなオレンジ。いつもは元気でキュートだけど、ふとした表情がドキッとするほど華やかで女らしい、理想の女の子になれる色！　アナ スイ リップ ルージュ D 670￥2940・(上)上下の黒目から目尻にかけて左下のピンクを、目頭側に右上のブルーを使用。アナ スイ アイカラー アクセント F03￥2625／アナ スイ コスメティックス

 ●お問い合わせ先／アナ スイ コスメティックス 0120-735-559



いっちゃえば
お笑い芸人
なんたって面白い、すぐに笑える♪
大好評！ご当地クーちゃんスクラッチ
2種類同時発売！1/20(水)～2/2(火) 売り切れ次第終了です！
第574回 全国自治宝くじ ご当地クーちゃん（ラッキー3）1等50万円×50本
第575回 全国自治宝くじ ご当地クーちゃん（タテ・ヨコ・ナナメ）1等100万円×25本
スクラッチ
各1枚200円
スクラッチキャラクター ケズリス
当せんはしっかり調べて、しっかり換金。
●宝くじの収益金はみなさまの身近なところで役だっています。
●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。
財団法人日本宝くじ協会



生い立ち～
やんちゃ時代。
感動の
ヒストリー
ぶっちゃけ
LOVE TALK
掲載
セクシー
SHOTも
あり!
私服、セルフメイク、
BAGの中身、
お部屋も
SCOOP!
PINKY特別編集
フォトBOOK
木下優樹菜
『ユキナ的な。』
タレント、PINKYモデルとして大人気のゆっきーなが送る、
初のフォトBOOK。スペシャルな撮りおろしファッション
グラビアをはじめ、ここでしか見られないプライベートショット、
ロングインタビューなどファン必見の内容です！
大好評
発売中
木下優樹菜
『ユキナ的な。』
定価1000円(税込)
A5判 本文112ページ
ISBN:978-4-08-780537-6
←くわしくは、
こちらのWebサイトで
チェック！
集英社

ギャル卒業！ 「ナチュラル可愛い」を目指したリアル軌跡！
「今ドキ♡ナチュメイク」コマ送

撮影／阿部寿樹(ibis) ヘア／飯田尚士(ZACC raffine) モデル／山本佑美(ノンノモデル) 岡村いずみ(ノンノフレンド) スタイリスト／立石和代 構成・文／通山奈津子

かつては"ギャル系"だった
2人も今は、すっかり
ナチュラルメイクの
とりこに♡
現在までの軌跡と、
ベースから仕上げまで、
普段のナチュメイクを
ALLセルフで再現！



name
岡村いずみ

大学２年生。'09年10月よりノンノ専属の読者モデルに。現在はノンノフレンド。ギャルな青春時代を過ごしたわけではないけれど、"茶髪＆細眉"をなぜか貫いていた高校時代。現在は超ナチュメイク派に転向した。

name
山本佑美

雑誌『SEVENTEEN』の専
属モデルとして活躍。'09年
10月よりノンノの専属モデ
ルに。囲みまくりのギャル
メイク時代を経て、現在は
ナチュラルさとギャルっぽ
さをMIXさせた"キレイ系
メイク"を日々研究中。

(右)ニットワンピ¥7245／ダズリン ネックレス¥2625／too much 渋谷 (左)ロンパース¥7245／ダズリン ネックレス¥1155／エル・チャンス渋谷109パート２店

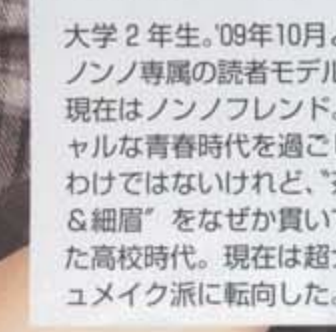
ギャルメイク時代をPLAY BACK!!





茶髪＆細眉のちょいギャルでした

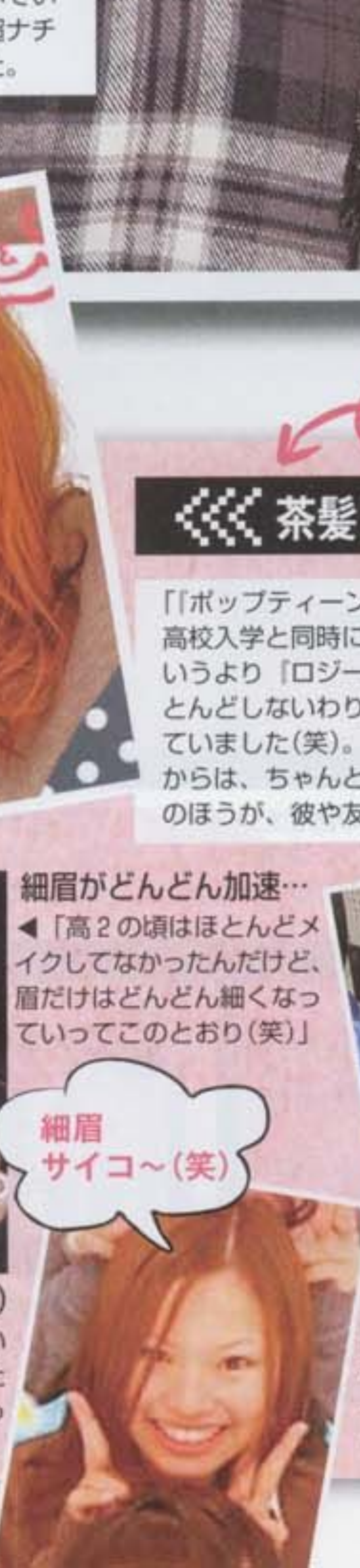
「『ポップティーン』モデルの菅野結以さんに憧れていたので、高校入学と同時に"ちょいギャル"にシフト。服はギャルっていうより『ロジータ』とか甘めが好きだったけど、メイクはほとんどしないわりに、茶髪、超細眉のせいでかなりギャル化していました(笑)。ラメシャドウも好きだったナ。大学に入ってからは、ちゃんとした眉の描き方も覚えて、今のメイクに。このほうが、彼や友達からのウケもよくて正解でした！」



細眉がどんどん加速…
◀「高２の頃はほとんどメイクしてなかったんだけど、眉だけはどんどん細くなっていってこのとおり(笑)」

ほとんど眉がない(笑)
▶「細眉が可愛いと勘違いしていた高１。茶髪だったはずの髪がどんどん金髪っぽくなっていってました」

細眉サイコ～(笑)





相変わらず茶髪！
◀「体操着＆ルーズソックスで女子高生気分をとことん満喫していた高３の終わり頃です」

アイラインは極太！
▶「まつ毛より断然ラインが大事だった高３時代。アイラインを思い切り太くしてデカ目を作ってました！」



極太ライン でデカ目♡

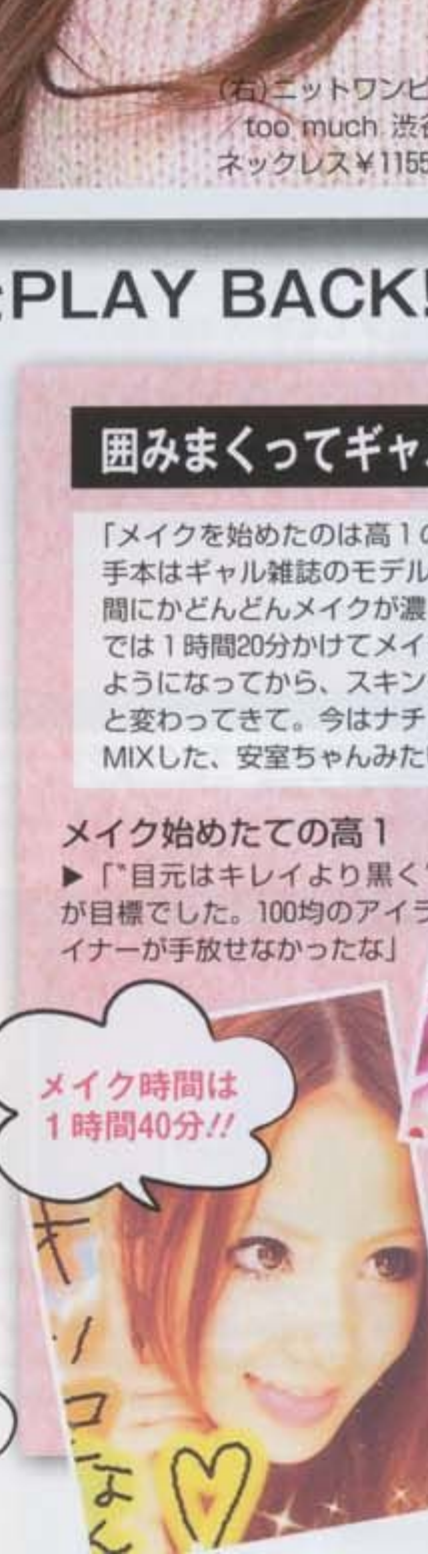
囲みまくってギャルメイク♡LOVE

「メイクを始めたのは高１の頃。メイクもファッションも、お手本はギャル雑誌のモデルや109のショップ店員さん。いつの間にかどんどんメイクが濃くなって、高２で毎日つけま、高３では１時間20分かけてメイクしていました(笑)。ノンノに出るようになってから、スキンケアに目覚めて、メイク気分も自然と変わってきて。今はナチュラルメイクと少しギャルっぽさをMIXした、安室ちゃんみたいなメイクが目標」

メイク始めたての高１
▶「"目元はキレイより黒く"が目標でした。100均のアイライナーが手放せなかったな」



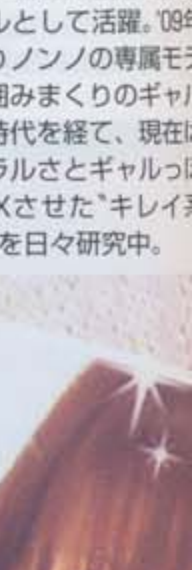
メイク時間は １時間40分!!



実はこれ、半年前です!!
◀「この頃バイトしかしていなかったので一気に茶髪に！ メイク時間も最長だった時代！」

STモデル時代も実はギャルでした
▼「肌は白かったけどやっぱりメイクはギャル系が好きで。1時間かけて囲みまくってた！」





放
フ

上下につけま
▲「高３の頃
もみんなギャル
私も思いっきり
メイク真っ盛

山本佑美ちゃんの

手に入れたナチュメイク①

ちょいギャルMIX♥

ベースメイクからこだわりまくったギャルMIXなナチュメイク♡

Yumi

■ MAKE-UP DATA

好きなコスメブランド
『メイベリン ニューヨーク』と『ケイト』は、ずっと変わらず愛用中♡

メイクにかかる時間
30分くらい。つけまを使わないで、地まつ毛メイクをきれいに仕上げることに、命かけてるんです☆

憧れのナチュメイク美人
吉川ひなのさん。上品できれいめなのにおっきな目が印象的なので。相変わらず安室奈美恵さんのメイクも好き♡

ナチュメイクにしてよかったこと
ノンノに出ているようなカジュアルだけど可愛い感じの服が前より似合うようになったこと。





※使用している商品はすべて本人私物です。



1 ベース作り

A のびのよい下地クリーム。『アンブリオリス』の下地クリーム。 B 3色セット♪『美肌師 アイゾーンブライトナー』 C カバー力があるのに分厚くならない『RMK』の クリーミィファンデーション102。

1 下地クリームを巨峰の大きさくらい出して、顔全体になじませます。

2 顔のむくみを取るように、圧をかけながらリンパに沿いマッサージ。

3 2の流れで首まで下地クリームをのばしながらリンパを流すよ☆



2 アイメイク

6 メイク用スポンジで肌表面を軽くたたきながらさらに均一にのばす。

7 コンシーラーは目の下、頬、鼻筋、小鼻、口角にのせておきます。

8 7を指の腹で一気にたたき込んだ後、スポンジでなでてなじませる。

Aアイシャドウブラシは太&細。C ホットビューラーを愛用。『Piao』のもの。Dアイシャドウは、『ケイト ダイヤカットアイズ BR-2』E 黒のインサイドラインは『コスマジック ハイパービーム アイズ BK01』 F シルバーバーのジェルアイライナー。G『チャスティ』のビューラー。Hマスカラ下地は、『マジョリカ マジョルカ ラッシュ…』 I マスカラは、『メイベリン ボリューム エクスプレス ターボ ブースト N ウォータープルーフ 01』



11 10と同じ色を下まぶたにも全体にひとなで。デカ目効果があるの！

12 Dの左下の色をAで二重より少し広めに入れた後、指でよくなじませる。

13 下まぶたの目尻から黒目の下あたりだけに、12と同じ色をBの細筆で。

14 インライン用のEのコスマジックで、まつ毛の間と粘膜を埋めていくよ。

15 Fのジェルライナーでアイライン。目尻は少し長めに引いて猫目風♡



3 眉

18 I のマスカラで根元にグッと入れたら、毛先へスッと引く。

19 下まつ毛にも下地をつけた後、I のマスカラをたっぷり。

20 Cのホットビューラーで上下のまつ毛をとかしてカールを整えるよ。

適度な茶眉になれる色バリエが好き。一番左はノーズシャドウにも。ブラシも使いやすいから大好き♡ 『ケイト デザイニングアイブロウN EX-4』です。

21 『ケイト』の左側2色をブラシで混ぜて、眉尻から描いていきます。



4 チーク&ハイライト&シェイディング

22 同じ色で眉頭をぼかした後、全体をひとなで。

23 いちばん左の色を太いブラシに取り、眉頭から鼻筋へ影をつける。

Aこの太さが好き♡ チーク用ブラシ。Bオレンジがかった色。これをシェイディングとして使用。『レブロン パーフェクトリー ナチュラル ブラッシュ』C 血色感が生まれるキュート系ピンク！ 美肌一族 一目惚れチーク(ピンク) D右側のハイライトカラーのみ使用。『セザンヌ ノーズシャドウ ハイライト』

24 Bを Aのブラシに取り、顔を囲むようにシェイディングを入れます！

25 頬骨の高い位置には美肌一族のチークをまあるく入れて可愛らしく。



5 お肌の仕上げ

26 Dの右側のホワイトを鼻筋に入れて、鼻を高く見せる♡

肌のテカリを抑える意味でメイクの一番最後にパウダー。『エーシー バイ エンジェルカラー パーフェクトキープフィニッシングパウダー』

27 フェイスパウダーを。メイク中に浮いてきた皮脂も抑えられる☆

6 リップ

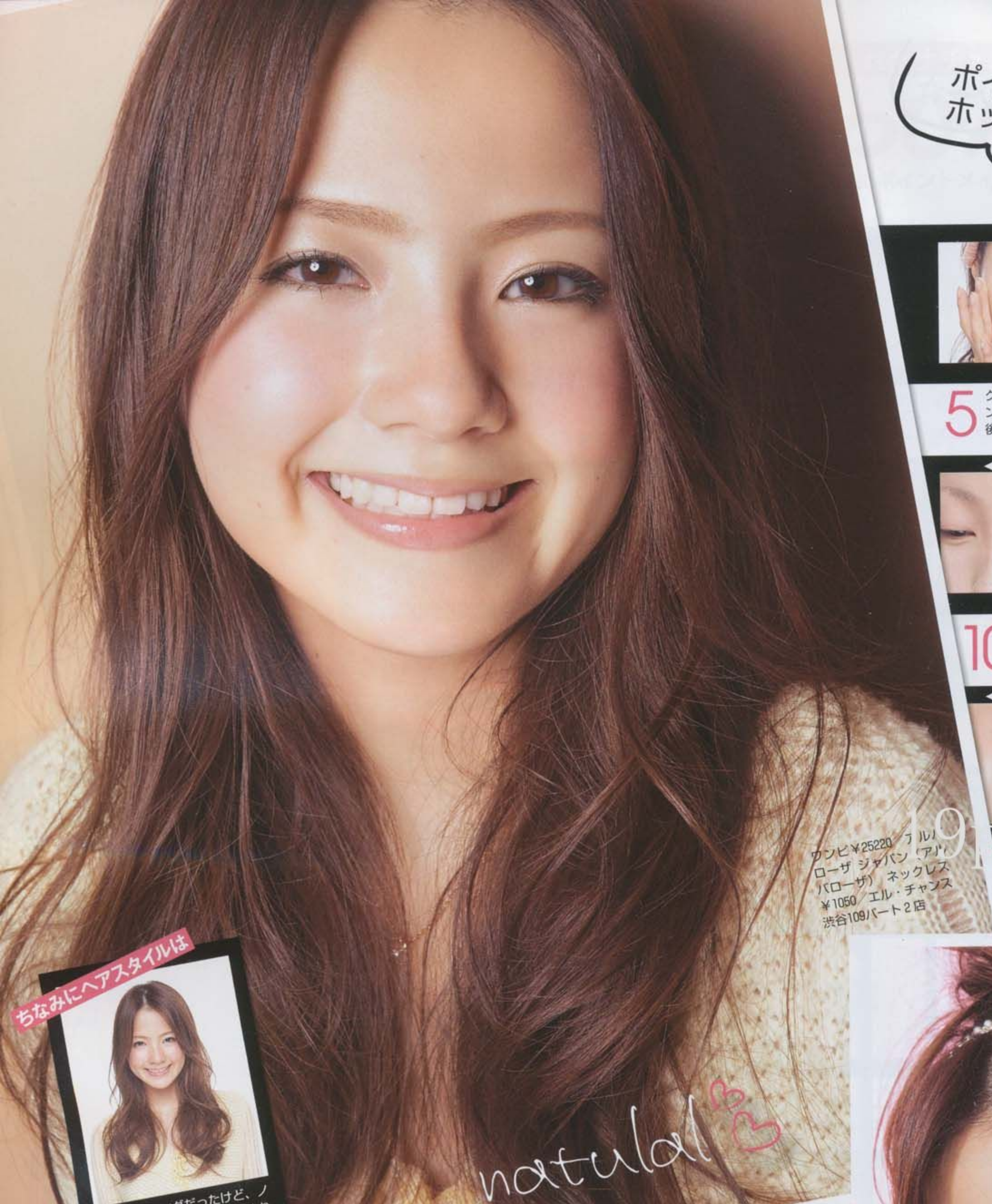
Aこっくりした透明グロス。『マキシ ポンポン リップグロス』 Bこの色が大好き。絶対欠かせない♡ 『M・A・C リップスティック シス』

28 Bの『M・A・C』のリップを全体につける。なんとも可愛い色！

29 上からAの透明グロスを重ねると、ナチュラル感がUP！



ニットワンピ¥7245／ダズリン ロングブーツ¥12390／R&E渋谷109店 ネックレス¥2625／too much 渋谷(Before&プロセス) キャミ¥3990・ヘアバンド¥2520／ジェラート ピケ



ワンピ¥25220／アルバ ローザ ジャパン（アルバローザ） ネックレス¥1050／エル・チャンス渋谷109パート2店

ちなみにヘアスタイルは

長年、超ロングだったけど、ノンノの企画で、重めにばっさりカット。38㎜の太めのコテで軽くMIX巻きにして、フワフワッとボリュームを出します♪

ポイントはマスカラ後の ホットビューラー使い☆



5 クリームファンデーションは一度手の甲に出した後、頬に置く。

4 三角に折ったテ…で下地クリームの…軽く押さえておく…

10 Dの右上の淡いブラウンをアイホールにたっぷり入れて明るさを+。

9 根元から毛先…ーラーをプッシ…がらなめらかに…

17 Hの下地を何度も重ねまつ毛を3㎜伸ばす。

16 Dの左下の…引いたラインの…みをぼかすよ…

さらに盛って お出かけメイク

つけま&ヌーディーリップで キレイめオトナメイク

使ったのはコレ!



A上に重ねるものによっていろんな表情に。M・A・C リップスティック シス **B**ケイト ダイヤモンドカットアイズ BR-2 **C**ドラッグストアで購入。パール入りベージュグロス。**D**つけまはここのが好き♡『ムラキ アイラッシュ バリューパック ミディアムロング』



4 さらに上から**C**のベージュグロスを重ねてセレブ風ヌーディーに♪



3 唇は**A**の『M・A・C』のシスを、唇の色を消す気持ちでたっぷりと。



2 **D**のつけまつ毛は真ん中でカットして、それぞれ目尻につけます。



1 **B**の『ケイト』の左上のラメをまぶたに重ねて華やかさをプラス。



トップス…ーズ へ…／アクセ…（アクセサ…

「メイクしすぎに
見えない！」がポリシー☆

◀◀ natur

ベース作り



両方とも、お母さんにもらったも
「シアー カバー デュオ コンシ
ラーN」**B**韓国のお土産。「innisf
BB Trouble Care BB Cream」

◀◀ n



口角にも塗る。小鼻は
塗ると崩れてきそうで
塗れないんです……。

している商品は
本人私物です。

¥19950／アル
ザ ジャパン（ア
ーザ）ネックレ
5／エル・チャ
谷109パート2店

ちなみヘアスタイルは



38㎜の太めのコテで顔回りは軽く内巻き、それ以外はMIX巻きに♪ いつも幼く見られるけれど、髪を巻くと少しオトナっぽく見える気がして♡





ース¥15750／
ルミネ新宿2店
レス¥1890／to
n 渋谷 ベレー
290／アルバロ
ャパン（アルバ
ベアトップ／

さらに盛ってお出かけメイク

ブルーシャドウ×ピンクグロスで キュート&ラブリーメイク



4 唇の中央だけ**C**美禅のキラキラグロスを重ねるとぽってり見える!!

3 唇は**A**のピンクを。普段つけないからこれだけでもお出かけ仕様。

2 **B**の左上のホワイトは目頭に。こうするとブルーが際立つ♡

1 **B**の左下をチップに取り、二重より少し広めにしっかりオン。

使ったのはコレ！



A愛され系のピンク♡「マジョリカ マジョルカ ルージュマジェキス PK211」**B**涼やかなブルー系。左上と左下のみ使用。「マジョリカ マジョルカ ジュエリングアイズ BL381」**C**細かなラメ入り。「美禅 トリートメント リップ グロッシー〈クリスタル〉」



Izumi

MAKE-UP DATA

好きなコスメブランド
キレイ色がいっぱいの『マジョリカ マジョルカ』とお手頃価格なのに使いやすいコスメいっぱいの『ケイト』。

メイクにかかる時間
10分くらいでパパッとやります。

憧れのナチュメイク美人
宮﨑あおいさん。すっぴん風なのにすごい美人で可愛い。あんなメイク、研究したいなと思っています。

ナチュメイクにしてよかったこと
細眉&茶髪の頃より、オトナウケするようになったような気がします。今、好きなナチュラルでカジュアルっぽい格好にもこのほうが合う！



手に入れたナチュメイク❷

岡村いずみちゃんの すっぴん美人風

ナチュ肌にポイントメイクをアクセントにして美人風に



ロンパース¥7245／ダズリン 80デニールタイツ¥840／Tabio（靴下屋） ニーハイブーツ¥10290／R&E渋谷109店 ネックレス¥1155／エル・チャンス渋谷109パート2店（Before&プロセス） キャミ¥3990・ヘアバンド¥2520／ジェラートピケ



1 Aのコンシーラーの色を指に取り、目のクマをカバーしま

2 ニキビや少し色ムラになっているところにものせてなじませる。

3 BのBBクリームを手の甲にワンプッシュ出してから、指先に取って使用。

4 顔全体にたたき込む。特に頬の毛穴など気になる部分は念入りに重ねる。



A『マジョリカ マジョルカ ラッシュエナメルグラマー NEO BK999』 B『レディオスカル リキッドアイライナー』 C『チャスティ』のコーム D『サナ エクセル グロッシィシャドウ GL01』 E『サナ エクセル』ビューラー。F『ケイト グラディカルアイズ S BR- 3』

6 Dのキラキラしたデカラメ入りのサナのシャドウを指でアイホールに。

7 下まぶたの目頭から黒目の内側までも6と同じ色をぽんぽんのせる。

8 Fのシャドウのいちばん左の色を黒目の上から目尻へのせる。



9 同じ色を下まぶたに 黒目の下から目尻の 毛の間に入れ込む。

10 8と9で入れたシャドウが目尻でつながるようにチップでぼかす。

11 アイラインはBのリキッドを。まず、まつ毛の間を点で埋めるように。

12 まぶたの際にそって細く描く。ここも点で描くようにすると簡単！

13 目尻は横に流しながらハネさせる。こうすると笑ってもにじまない。



14 下は黒目の下だけを。リキッドでま 間を埋める要領で

15 Eのビューラーでまぶたを押し上げながら根元からしっかりカール♪

16 下まぶたもビューラーを逆手に持ってカール!! 逆さまつ毛なので！

17 Aでまつ毛をとかし上げるように2～3回全体に重ねます。

18 目尻のまつ毛は横に広げるようにつける。乾いたらさらに重ねづけ。



19 Cのまつ毛コー つ毛の方向を ら、ダマを取る

20 下まつ毛のマスカラは黒目の下だけ。全部塗るときつく見えるから。

ちょうどいいつきと色で、眉メイクに欠かせないアイテム！ どの色もすごく使える♡『ケイト デザイニングアイブロウ N EX-4』

21 真ん中の色で眉頭から眉尻まで。眉頭を描きすぎないように注意。

22 眉尻はいちばん濃い色で描きます。コシのあるブラシが使いやすい。



A キャップつきで便利 品」のチーク用ブラシで B 京都で購入♪「よー フェイスカラー」の桃

23 もともと血色感があるから、頬の中心は軽くつける程度に。

24 頬の中心からこめかみにかけて斜めにのせるとオトナっぽく見える。

レモンの形のリップクリーム。見た目の可愛さにやられてしまいました。もちろんレモンの香りもGOOD☆で愛用中。

25 グロスはつけずリップクリームでツヤ感を+。保湿効果もバッチリ!!

ドライ肌代表・山本佑美の

一日スキンケアを、師匠がガサ入れ！



SKIN DATA

- ドライ肌だがTゾーンはテカる。
- 頬や小鼻は毛穴の開きが目立つ。
- 朝は顔のむくみが気になる。
- 生理中はニキビができることも。

morning

START!

AM 7:00

「朝からしっかり顔は洗います」 1



惜しい！

「ドライ肌を自覚しているなら、必ずしも朝からきっちり洗顔する必要はありません。特に乾燥がヒドイと感じる日は、**ぬるま湯ですすぐだけでもOK。**肌がもともと持っている潤いを守ることが、保湿への第一歩ですよ！」

AM 7:05

「すすぎはシャワーのお湯で」 2



惜しい！

「特に問題はないけれど、水の勢いを少しゆるめて、温度も**人肌程度のぬるま湯**に設定すればパーフェクト！　それさえ徹底しておけば、肌が敏感な時でも、シャワーのお湯が刺激になることはまずありません」

AM 7:10

「洗顔のあとは冷水でパッティング」 3



エライ！

「パッティングにはほてった肌をクールダウンして、**血の巡りをよくする**効果あり。こうして習慣にすれば、クマやくすみ、むくみが目立たなくなりますよ。ただしあまり強くたたくと肌を傷めるので、肌が赤くならない程度に」

AM 7:20

「お風呂から出たらひと休み」 4



ダメ！

「洗顔後の肌は**水分も皮脂も低下**して最も無防備な状態。一刻も早く化粧水をつけないと、肌の干からびはどんどん進みます。何もつけずに顔をあおぐなど、水分の蒸発を促してしまうので絶対NG！」

AM 7:30

「朝の化粧水はいつもニキビ用」 5



惜しい！

「ドライ肌であれば、ニキビがない時は保湿用の化粧水をメインにしても。それでニキビができそうな予感がしたら、皮脂の出やすい**アゴやTゾーンのみ**にニキビ用化粧水を使うなど工夫してみて」





とろみのある感触で、指が吸いつくようなもっちり肌に。ジュジュアクアモイスト ヒアルロン酸の保湿化粧水 180mℓ ¥1260／ジュジュ化粧品

:40

液を塗るでにサージ」 6



エライ！

ージだけでク
みは目に見え
るので、毎日
べき。マッサ
クリームなど
がベストです
間であれば乳
ームを塗るつ
ってもOK」

:50

冬も日焼け止めPF50」 7



焼け止めを使
のはエライけ
生活でSPF50
要なし。夏も
リーではSPF
のもので十分
F50は海や山
、一日中太陽
時などに」

「UVカット効果のあるメイク下地が便利！」SPF23・PA++。マキアージュ モイスチャーベース UV ¥3150（編集部調べ）／資生堂



キサラ愛のダメ出しメモ

朝編

- 乾く日は**すすぐだけ洗顔**もアリ
- **パッティング&マッサージ**は積極的に
- 洗顔後はすぐさま**化粧水**を！
- 化粧水は**パーツ別**に使い分けても
- **SPF20〜30**のメイク下地が便利

)キャミ¥1400／ピーチ・ジョン（昼）ワンピ¥6930／ロッタ　ラブ
レス¥1890／オキラク

皆のNGお手入れ、ビシバシ正します！

木更師匠の愛のダメ出しスキンケア塾

だらけの皆のスキンケアを、
愛をもってスパルタ教育！
からのお手入れは完璧です！

江（モデル）　藤沢由加（木更さん）　大
　ヘア&メイク／広瀬あつこ　モデル
ンノモデル）　本田翼　スタイリスト／
ラスト／きくちりえ（Softdesign）
由紀子



美容ジャーナリスト
木更容子さん

コスメ全般から肌のメカニズムにまで精通する、美容のプロ中のプロ。昨年の「好かれ顔スキンケア」「メイクオフ」特集が「分かりやすい！」と読者に評判を呼び、このたび再登場！

night

START!



PM 9:30

「バスタブの中でオイルクレンジング」

ダメ!

「オイルクレンジングは水に触れると乳化して洗浄力がダウン。洗面所など、乾いた場所で使うほうが安心です。あと長時間のせていると肌への負担が大きいので、あまり時間はかけずに**手早くすませて**」



PM 9:35

「ポイントリムーバーで目元を最後にオフ」

ダメ!

「目元をポイントリムーバーでオフするなら、**クレンジングの前に**！ それから他の部分をクレンジングすれば、目の回りのメイク汚れが顔全体に広がらなくてすみますよ」



PM 9:40

「洗顔料はテキトーに泡立て」

ダメ!

「泡立つタイプの洗顔料は、キメ細かく弾力のある泡になるまでしっかり混ぜて。**泡がクッションとなって**洗顔時の摩擦を防いでくれます。そのままこすりつけると、肌の刺激にも！」

洗顔料を含ませてもむだけで、理想的な泡が簡単に作れる！ ACクリア フォーミングネットN ¥315／アルビオン



PM 9:45

「まずは頬から洗い始めます」

ダメ!

「洗顔はTゾーンやアゴなど、**皮脂の出やすいところから**始めるのが鉄則。まずは眉間・鼻の頭・アゴの3点に泡をのせ、その周辺を洗って。その後[illegible]→目元の順番に」



PM 9:50

「洗顔後、最初に使うのは美容液」

ダメ!

「スキンケアの基本的な流れは、**化粧水→美容液→乳液orクリーム**。最初に美容液をつけると化粧水がなじみにくくなり、美容液の効果も半減してしまいます！ ただし中には化粧水の前に使う美容液もあるので、まずは商品の説明書をよく読んで」



PM 9:55

「もったいないので化粧水はチビチビ……」

「1回に使う化粧水の量は、**規定量より少し多いくらい**が理想。むやみにバシャバシャつける必要はないので、最低でも規定量は守って。でないと肌に必要な水分が行き渡りません」



PM 10:00

「日焼けした日は美白クリーム」

惜しい!

「うっかり日焼けしても、すぐに美白する心がけはエライ！ ただし**緊急時の美白ケア**としては、クリームよりマスクのほうがさらに有効。あとママのコスメは若い世代には油分が多い場合もあるので、自分の年に合うものを」



PM 10:10

「乾燥を感じたら即シートマスク」



エライ!

「美容液や化粧水をたっぷり含んだシートマスクは、お肌の集中ケアに効果絶大。保湿や美白など**目的に合わせて使い分け**れば、それだけで肌悩みにかなりの効果を発揮するはず」

賢い!

「袋に残った液は、マスクに含まれる**化粧水や美容液そのもの**。使わなきゃもったいない！」





日焼けによるシミやソバカスを予防。肌美精 うるおい浸透マスク（深層美白）［医薬部外品］5枚（オープン価格）／クラシエホームプロダクツ





3種類のヒアルロン酸で保湿力がパワーアップ！ 美肌一族 シートマスクTO 1枚 ¥450／ラブラボ



キサラ愛のダメ出しメモ 夜編

1. ポイントリムーバーは**最初に**使う
2. クレンジングは**「すばやく丁寧」**に
3. 洗顔は**Tゾーンとアゴ**から
4. 化粧水は**規定量より少し多め**に
5. 肌悩みの集中ケアには**シートマスク**

day

START!

PM 1:30

「脂取り紙でこまめにテカリオフ」



惜しい!

「やみくもに皮脂を取りすぎると、**肌が潤い不足を感知→さらに皮脂を分泌**するという悪循環に……。本当に今テカリを抑える必要があるのか、脂取り紙を使う前によく考えて」

「ソフトに脂を取る柔らかティッシュを使う手も」。鼻セレブ4個（オープン価格）／ネピア

PM 1:40

「くずれた部分はお…でお直し」



惜しい!

「ファンデーションがくずれた部分は、その下の日焼け止めの威力も半減。**UVカット効果**のあるパウダリーファンデーションで直せば、引き続き紫外線をブロックできる！」

SPF20・PA++。エスプリーク プレシャス ドラマティカルベール パクト（モイスチュア）全7色 レフィル（各）¥3360・ケース¥1050（価格は編集部調べ）／ボーテ ド コーセー

PM 1:50

「顔が乾いたらハンド…クリーム」



惜しい!

「確かに何も塗らないよりはマシだけど、ハンドクリームは皮膚の硬い手に合わせて作られているため、顔に使うには油分が多すぎ！ **顔の肌にも使えるバーム**などを持ち歩いて」

肌、唇、爪など、全身に使えるミニサイズの保湿バーム。ピュアシアバター 8mℓ ¥945／ロクシタン ジャポン



キサラ愛のダメ出しメモ 昼編

1. 脂取り紙は使う前に「…**に必要なのか**」を考え…
2. メイク直しには**UVカ…**のあるファンデーショ…
3. 顔の肌にも使える**携帯…**をひとつ持ち歩くべし



基本のスキンケア やりがち NG 5

みんながハマりがちなスキンケアの落とし穴を、師匠がピックアップ！

1 「どんな時でも必ず洗顔しなきゃ」の思い込みはダメ!

「汚れや古い角質をオフするために適度な洗顔は必要。でもあまりに洗いすぎると、お肌の潤いまで流れてしまいます！　肌が乾燥していると感じたら、メイクをしていない時はぬるま湯ですすぐだけでもOK」

がヒドイと感じたら、
ま湯ですすぐだけでも
木更

2 WP(ウォータープルーフ)のアイメイクの日は、ポイントリムーバーを使わなきゃダメ!

「ウォータープルーフのマスカラやアイラインを、普通のクレンジングだけでオフするのは至難のワザ。ポイントリムーバーでしっかり落とさないと、メイク汚れが残って目元が黒ずむ原因に！」



1 液を含ませたコットンを2枚に裂き、1枚は半分に折る。

2 半分にしたほうのコットンを、折り目を上にして下まつ毛に。

3 目を閉じて、上まぶたにもう1枚のコットンをそっとのせる。

4 30秒ほどキープし、まつ毛の根元から優しくふき取って。



(右)とろみのある感触で、繊細な目元をいたわる。トリートメント メイクアップリムーバー 120mℓ ¥2625／エレガンス コスメティックス　(左)プチプリなのに、濃いメイクもサッと落ちる。エクスプレス ケア 90mℓ ¥998／メイベリン ニューヨーク

ポイントリムーバーを
使いたくないなら、
最初からお湯で
落ちるコスメを選ぶべし！
by 木更



3 クレンジングのあとは、きちんと洗顔しなきゃダメ!

クレンジング剤にはW洗顔（＝クレジングのあとに洗顔すること）が必なものと、そうでないものの2種類。でもnon·no世代向けのアイテムほとんどはW洗顔が必要。この場合、レンジング後の洗顔はマスト！」

ただし「W洗顔
不要」のタイプは例外。
使う前に確認を！
by 木更







▲メイクオフと洗顔が1本ですむ、W洗顔不要タイプ。ビオレ メイクも落とせる洗顔料 うるうる泡密着 160mℓ(オープン価格)／花王

◀(右)洗い上がりしっとり。ライトフル フォーミング クリーム クレンザー 90g ¥3150／M·A·C　(中)"竹炭"が毛穴の汚れを吸着。ポンズ ブラッククリーン 洗顔フォーム 100g(オープン価格)／ユニリーバ·ジャパン　(左)始めからフワフワの泡で出てくる♪　フォーミング モイスチュア ウォッシュ 150mℓ ¥2940／アナ スイ コスメティックス

4 クレンジングのついでにマッサージしちゃダメ!

「そもそもクレンジング剤を長時間のせておくことが、肌にとっては大きな負担。そのうえマッサージなんてしたら、浮き上がらせた汚れをグイグイ押し戻しているようなもの！」



つけ置きもダメ！
by 木更



(オイル・右)ぬれた手でも使えて便利。マイルドクレンジングオイル 120mℓ ¥1785／ファンケル　(左)みずみずしい感触でベタつかない洗い上がり。ユイル エクラ 200mℓ ¥4725／ランコム　(ミルク・右)とろけるような肌なじみと、さわやかなオレンジの香りにうっとり。クレンジング ミルク N 250mℓ ¥3675／ポール＆ジョー ボーテ　(左)美容液並みのスキンケア成分を配合。ララビュウ モイスチャークレンジングミルク 200mℓ ¥4900／ディノス

5 泡立つ洗顔料はしっかり泡立てなきゃダメ!

つ洗顔料は、しっかり泡立たせることで洗顔時の摩擦を大幅に減らしてくれ　ズバリ『肌の上で泡のクッションを転がす』ような洗い方を心がけて。逆にと泡立っていない洗顔料をそのまま使うと、肌への刺激も大！」



1 水を上からポタポタたらし、洗顔料に少しずつ加えて。

2 指を軽く立て、お茶をたてるように洗顔料を泡立たせる。

3

4 Tゾーンやアゴなど、皮脂の出やすい部分から洗って。

5 小鼻のキワや口の回りは、指のハラで丁寧に。





ワンピ（ボトム・シュシュ・きんちゃくとセット売り）¥6930／ロッタ ラブ　ヘアアクセ・スタイリスト私物

化粧水&乳液編



（右から）水分を密閉してうるぷる肌に。ザ タイム リセット アクア［医薬部外品］200mℓ ¥4200／イプサ　保湿にも角質ケアにも使えて1本2役。イリューム モイスト キャプチャー エッセンス ウォーター 150mℓ ¥2625／マックス ファクター　敏感肌にもとことん優しい。つつむ フェイス コンディショナー 100mℓ ¥2940／ディセンシア　肌内部を潤しながら、表面はキュッと引き締め！　イモーテル エッセンシャルフェースウォーター 200mℓ ¥3675／ロクシタン ジャポン

1 化粧水も乳液も「ケチケチ塗り」はダメ!



ここでケチケチしてる場合じゃない! by 木更

「化粧水&乳液はスキンケアの要。きちんと使わないと、乾燥が様々な肌ダメージを招いて、将来泣きを見ます！　最低でも規定量、欲を言えば規定量より少し多いくらいの量を使って」



（1）頬など乾きやすい…アーチ状になじま…

（2）額もアーチを描くように、顔の内から外に向かって。

（3）化粧水が届きにくい小鼻の溝は、指のハラで丁寧に。

（4）口の回りは、人さし指と中指のハラでクルッと一周。

（5）目元も忘れずに。目を閉じてまぶたにもなじませる。

（6）首は下から上に。サイドにも十分行き渡らせて。

2 化粧水のあとは、必ず乳…クリームをつけなきゃダメ

「化粧水の蒸発を防ぐには、油分であるクリームや…閉が不可欠。肌が潤った気がしても、化粧水だけじ…



（右から）ベタつきのない、みずみずしい感触のジェルクリ…チャー サージ EX 49g ¥6300／クリニーク ラボラトリー…の保湿成分が、潤いを自ら作れる肌へと導く。メイク ア…ス モイスチャライザー 50mℓ ¥630…ズ　敏感に傾いた肌のキメを整え、…を強化。フリープラス バリアリペ…ン1 130mℓ ¥3675／カネボウ化粧…白力と保湿力で、白玉のようなもち…白潤 薬用美白乳液［医薬部外品］…／ロート製薬

3 化粧水は「冷蔵庫に入れたほうがイイ」の思い込みはダメ!



コスメは温度の変化に敏感! by 木更

「たとえ冷蔵庫で冷やしても、化粧水そのものの効果が高まることはありえません。むしろコスメは温度の変化に敏感なので、あまり頻繁に出し入れしていると劣化が早まることも」

4 化粧水が肌になじんだら、即! 乳液orクリームをつけなきゃダメ!



「せっかく化粧水をつけても、油分でフタをしなければ与えた水分はどんどん蒸発してしまいます。化粧水が肌にしっかりなじんだら即！　乳液orクリームをつけ始めて。美容液を使う場合は、化粧水→美容液→乳液orクリームの順に」

5 「朝は乳液、夜はクリーム」の決めつけはダメ!

どうしたら「一日中乾かない肌」でいられるのか考えて! by 木更

「よく『軽いから朝は乳液で、夜はリッチなクリーム』と言う人がいますが、そんなルールはありません！　アイテムの形状にとらわれず、今の肌に必要と思うものを使うのが大切」

美容液・マスク・ス… スペシャルケア編

1 シートマスクは乾く前に外さなきゃダメ!



美容液&シートマスクの使う…手順を確認!　by 木更

「シートマスクを規定の時間以上つ…ると、カラカラになったシートに肌の…が奪われ、かえって肌が乾燥する………。乾く前に外して、その後は乳…リームでお肌に潤いを封じ込めて」

化粧水マスク

美容液…



（右上）鼻や目元の凹凸に立体シートがスキ間なく密着。インプレス コンセントレートマスク 3D 6枚¥10500／カネボウ化粧品　（右下）電子の力で角層を保湿するハイテク処方。PAナノコロイド マスク 5枚 ¥2200／DHC　（左上）ゴワついた肌を柔らかに。RoC イドラプラス デストレッサントマスク 5枚 ¥2625／ジョンソン・エンド・ジョンソン　（左下）繰り返す大人ニキビに効果的。シーバムクリーン ウォーター ACモイスト マスク 6枚 ¥2835／アクセーヌ

2 美容液は化粧水のあとに使わなきゃダメ!

「化粧水と美容液は同じ水溶性。なのでまず化粧水で肌を整え、その後に美容液でさらに水分補給するのが正解。乳液やクリームの後では油分ではじかれてしまいます！」

ただし「ブースター」美容液は化粧水の前!　by 木更



▲（右から）スキンケアの最初に使うと、後に使う化粧水の浸透を高める「ブースター美容液」。イドラプルミエール エクラセン 80mℓ ¥5250／ソニア リキエル　シミと顔全体のくすみの両方にアプローチする美白美容液。スーパーホワイト377 18g ¥4410／ドクターシーラボ　ニキビの赤みや炎症を鎮めるスポッツジェル。オイルフリー。ピゥ アクネジェリー［医薬部外品］20g ¥2625／ESSピゥ　開いた毛穴を小さく縮めて潤い補給。ツルンとなめらかに☆　アクアレーベル 大人の毛穴 キュッと締める 美容液 30g ¥1890（編集部調べ）／資生堂

3 マッサージは自己流でやっちゃダメ!

「一口にマッサージと言ってもそのやり方は様々。どれでもよいので流れを一通り覚えておくと失敗が少ない！　マッサージ用のコスメを買う際にカウンターで習う手も」

コスメカウンターで習うのが手っ取り早い! by 木更



（右）アボカドやオリーブなど、3種類の植物性オイルが肌をふんわり解きほぐす。毛穴の汚れをふき取ってから取るミトンつき。マッサージバーム 30g ¥3990／RMK Division　（左）オイルをフワフワの泡状に。液だれを気にせず、自由に指を動かせる。アミノマッサージ オイル フォーム 70g ¥4725／シュウ ウエムラ

4 スチーマーは当てすぎちゃダメ!

週1～2回が目安 by 木更

「温かい蒸気で肌がふやけた状態が続くと、外部刺激に弱くなることも。毎日当てるというより、くすみやゴワつきが気になる時のスペシャルケアとして」

5 スクラブ・ピーリング・ゴマージュは、毎日使っちゃダメ!

「これらを使いすぎると、古い角質ばかりか、肌を守るのに必要な角質まで取れてしまう危険大。肌トラブルの原因になるので、必ず決められたベースで！」



毛穴・ニキビ・クマ・くすみ…ど～んな肌悩みもお任せ!

師匠の肌トラブル解決一問一答!

読者が抱えるスキンケアのギモンを、木更師匠が徹底解明。
今まで誰も教えてくれなかった真実が今ここに！

読モ隊　山本智恵さん

「スクラブとゴマージュって、結局同じモノ?」

モノ!

「粒状で毛穴の汚れを押し出すのが『スクラブ』。肌にはりつき、古い角質を巻き込んで削ぎ落とすのが『ゴマージュ』。スクラブは毛穴ケア、ゴマージュはザラつきオフに効果大」

ゴマージュ



カリスマ読モ隊　佐藤友里さん

「毛穴からピョコっと飛び出た角栓、抜いちゃっていいの?」

ダメではないけどビミョー

「清潔な毛抜きで角栓だけをつかめればOK。でもこの方法だと、毛抜きで肌を挟んで傷つけてしまうことも。毛穴にムリなく入り込む、繊維などでかき出すほうがオススメです」





(右)天然繊維と保湿成分でできた「まゆ玉」の、肌への優しさはピカイチ☆　ドラッグストアなどで購入可能。／私物　(左)肌をつるんと磨き上げる絹繊維のクロス＆余分な角質をオフするクレイのセット。ボアディープクリア クレイ50g・クロス24枚 ¥4410／アユーラ ラボラトリーズ

ノンノフレンド　上木理恵子さん

「肌がザラついてきたら、スクラブ入りの洗顔料をそのままこすりつけてます」

絶対ダメ!

「直後はツルリとしたように感じても、それはスクラブがダイレクトに当たって肌表面がはがれたせい。むしろ肌は傷ついているのです！　泡立てるべきものはきちんとその通りに使うべし！」





ノンノフレンド　猪鼻ちひろさん

「Help!　頬の毛穴がみかんの皮みたいにプツプツに～」

「プツプツは〝コメド〟と呼ばれるもので、乾燥ニキビの一種。まだ毛穴がふさがっているだけなので、ピーリングで詰まりを解消、保湿ケアを徹底すれば自然に目立たなく」

「ただし古い角質をオフするピーリングは、やりすぎると乾燥を招くので週1程度に！」(右)いつもの洗顔料の代わりに。クレンジングリサーチ ソープ 100g ¥840／B&Cラボラトリーズ　(中)コットンに含ませて肌をふき取りくすみ一掃。オバジ トリプルピール 10 90㎖ ¥5250／ロート製薬　(左)温熱効果で毛穴を開かせるマスク。イデアリスト デュアル アクション トリートメント 75g ¥7875／エスティ ローダー

ピーリングで詰まりを解消



ノンノフレンド　髙野祐未さん

「疲れると二重が三重になる、涙袋がたるんでくる!」

「疲れると目の筋肉がたるんで下がってくるほか、目の内部にある水分や油分が、眼球の裏を通って下に流れてしまいます。コレはマッサージではどうしようもできない状態。あおむけになるとたるんだ筋肉が水平になるので、目元も少しはクッキリと」



あおむけに寝転ぶべし

ノンノフレンド　小松愛唯さん

「乾燥肌なのにニキビができる!　なぜ!?」

それは乾燥ニキビ!

「乾燥で肌の生まれ変わりのリズムが乱れると、たまった古い角質が毛穴をふさいで、ニキビの原因に。顔を必要以上に洗いすぎない、保湿ケアを強化する……などで改善の余地アリ！」

(右から)繰り返す大人ニキビを、洗顔料・化粧水・保湿液の3ステップで断ち切る。クリアシリーズ クリアウォッシュ 120g ¥1365・同クリアローションM 180㎖¥1575・同クリアモイスチャーM 50g ¥1785／オルビス　1滴で気になるニキビ跡を集中美白する、部分用美容液。薬用アクネ ホワイトセラム 15㎖ ¥3675・肌をみずみずしい潤いで満たしてニキビ予防。同時に跡の残らない肌へと導く美白化粧水。同ホワイトシューター 170㎖ ¥2940〔ともに医薬部外品〕／エテュセ





ニット¥12390／ロッタ ラブ ヘアアクセ／スタイリスト私物 (プロセス)トップス¥5880／ジェラート ピケ

ノンノフレンド 三村有希さん

「毛穴の黒ずみって『汚れ』ですよね?」

汚れ以外にも原因アリ!

「汚れもあるけれど、意外に多いのが毛穴内部の日焼け。鼻の横や穴の回りにも、しっかり日焼け止めを塗って美白して。あと、うぶ毛が黒く見えることもあるので、その場合は毛穴パックで処理できます」





2 穴の回りは、地面からの照り返しなどで意外に焼けやすい。忘れずに日焼け止めを。

1 小鼻キワの溝にも人さし指の側面を密着させ、日焼け止めをしっかり入れ込んで。



スクラブ

(ゴマージュ・右)熱で毛穴を開かせ、奥に詰まった汚れもオフ。ポアバキューマー 感角栓ゴマージュ 35g ¥945／常盤薬品工業(サナ) (左)肌に負担をかけない、クリーミーな感触。フェイシャル ゴマージュ 80g ¥3675／ポール&ジョー ボーテ (スクラブ・右)コチラも温熱効果あり。蒸しタオルのようにじんわり温かく。エスティーリーク プレシャス Tゾーン クリア 80g ¥2310 (編集部調べ)／ボーテ ド コーセー (左)肌の水分保持力を高めて乾燥もケア。イドラクション ジェル スクラブ 75ml ¥4725／パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン



(右)ニキビ跡を美白しながら、新たなニキビを予防。薬用アクネボディー ホワイトニングミストN［医薬部外品］80g ¥2100／エテュセ (左)オイルコントロール効果で、ベタつきのないサラサラ肌に。ACクリア ホワイトニング アクネボディミスト［医薬部外品］100g ¥2940／アルビオン

カリスマ読モ隊 永田かおりさん

「背中や胸のニキビ なんとかならない

シャンプーのタイミングに注意

「シャンプーやトリートメント につくと毛穴をふさいでニキビ となることも。髪は最初に洗い から顔と体を洗って。ボディニ の化粧水もあるので要チェック」





カリスマ読モ隊 桑原ゆかりさん

「生まれつきのソバカス、もう何をしてもムダですよね?」

美白& UVケアを!

「ソバカスを完全に消すのは確かにムリ。だからといって放っておくと、紫外線にさらされてますます色が濃く! そうならないためにも美白&UVカットは必須」

(右)ボディクリーム並みにイイ香りの日焼け止め。SPF50・PA+++。UV エサンシエル 50 マルチプロテクシオン 30ml ¥5775／シャネル (左)気になるソバカスを狙い撃ちできる! メモリーホワイト 薬用集中美白スティック［医薬部外品］3.7g ¥6300／花王ソフィーナ



ノンノフレンド 岡村いずみさん

「クマができたら寝るしかないですよね?」

マッサージ&温めケアが有効

「まずは早寝・早起きを徹底するべし! それでも改善しなければ、血行不良が原因かも。目元を蒸しタオルで温めたり、マッサージしたりして、血の巡りをスムーズにする工夫を」



3 黒目の下に薬指を置き、血行をよくするツボを軽~い力でプッシュ。計5回。



2 ピアノを弾くように指をリズミカルに動かし、目の下を軽くたたく。約30秒。



1 タオルに熱めのお湯をかけて絞り、顔をフワッと包む。冷める前に外して。





Hair

ブラッシングで小顔になりたい!

シャンティクチュール フェイスリフトブラシ



ノンノ編集部・Y　地肌をマッサージされているような感覚に病みつき。使用後のたるみの改善具合に思わず鏡を二度見しますよ！

配合の天然鉱石が血行を促進。ブラッシングで筋肉のコリをほぐし、むくみが和らぐ。持ち手の先の球体でマッサージも。¥6800／EBM

筋肉をほぐし、生え際から後頭部に向かって全方位ブラッシング。

Body

自宅でジェルネイルを楽しみたい!

UKVライト 36W



ノンノ編集部・M　このUVライトがあれば、ネイルサロンに行く時間がない時も対応可能！　細かい作業が好きな人はハマります。

LEDのライトでジェルネイルを瞬時に固める。コツさえつかめば簡単にサロン帰りのジェルネイルに! ¥9450／PLAZA ルミネ新宿店

短時間でふんわりカールを作りたい

パナソニック マイナスイオンコーム付 カールン16 イオニティEH9511



スイオンコームを使
しっとりツヤツヤの
こ。大きさの異なる
カーラーで巻き具合
(オープン価格)／
ニック

エトリエ(WEBライター)　メイク中に巻き髪が作れて時間節約！　コテで巻くより自然なカールになるから、日常使いにかなり使えます。



Hair

美に効く道具でおうちケア♡

バーカ¥6930・ショートパンツ¥6930／Smaddyラフォーレ原宿店　(右写真)バーカ¥13650／IRONY スカート¥9345／LITIRA　(左写真) ニット¥12600・インのカットソー¥7980／Smaddyラフォーレ原宿店

Face

ザラつき肌をツルツルにしたい

リエゾンドォール スーパーセーム プチミトン



水を含ませて小鼻やあごなど、気になるところをなでるだけ!

内田芙美さん(美容ライター)　ザラつきの気になる部分をなでるだけでツルリン卵肌に！　肌トーンまでアップして大満足！

天然コラーゲン繊維のセーム革でできたミトン。数回こするだけで肌の汚れや余分な角質まで瞬時に落としてくれる優れモノ。¥2100／リエゾンドォール



Face

寝ている間に肌&髪をケアしたい

パナソニック ナイトスチーマー ナノケアEH-SA40



岡村いずみさん(ノンノフレンド)　水と電源を入れて寝るだけで翌朝の肌の潤いはもちろん、傷んだ髪の毛までサラッサラ♡

潤風スチームとナノイーがお肌の角質層に浸透し、髪の毛のキューティクルまで整える!　翌朝のツヤをぜひ実感して。(オープン価格)／パナソニック

Body

足裏の角質を取りたい!

ノーブル 角質クリアスプーン

ノンノ編集部・T　5つの穴がかかとの角質やヒールダコを優しくオフ。靴下が引っ掛かっていたかかとも見違えるほど滑らかに！

穴が5つあって負荷が分散され、角質の削りすぎを解消。痛みなくケアできる。※刃物のため取り扱いに十分注意してください。¥945／ノーブル





足裏の角質が気になる部分に平行に刃を当て、優しくなでるように一定方向に動かす。削った後はフットクリームでケアして。



Miracle Beauty Goods

ウワサの家電&売れ売れ雑貨をオールクチコミ

レイを　なえる

魔法の美容グッズ50

モデルやヘア&メイクさんがオススメするキレイに磨きがかかる美容家電や雑貨を一挙紹介しちゃいます！

撮影／藤沢由加(モデル)　坂田幸一(物)　ヘア&メイク／川添カユミ(ヌーデ)　モデル／森山沙月(ノンノビューティーモデル)　渡辺早織(ノンノモデル)　小林恵里　スタイリスト／荒井静佳　構成・文／内田芙美

ボディを磨き上げる!

なりたい!を叶える

Body care Goo

健康系から美容系まで、体を磨く美容グッズが目白押し。ぜひ試して！

ハンドクリームなしでも、手の保湿をしたい



ミルル HANDプラスQ10

小川由紀子さん(美容ライター) UVケアにもなる。「乾燥しているのに、ハンドクリーム忘れた！」って時や寝る前に。

コエンザイムQ10配合で優しく保湿。UV効果もあり、紫外線をカットしてキレイな手に。¥1575／PLAZAルミネ新宿店



ハンドクリームがなくても、グローブをはめるだけで、しっとり。ナイトケアにも便利。

毎日のお風呂で美肌、美髪になりたい

アラミック イオニックCシャワー

ノンノ編集部・T 優しい肌あたりを実感。髪のダメージや、背中などのボディの肌荒れも軽減した気がする！



ビタミンCが塩素を除去し、肌や髪に優しい水を作る。最新の節水技術で使用水量も半分。本体(オープン価格)・詰め替え用ビタミンC¥1575／アラミック

一日の足の疲れを癒したい!



ゴイチ 足ふみ健康

ノンノ編集部・H 数分踏めば足の疲れが取れ、翌日にむくみを残さない。体の中の悪い箇所が見て確認できるのもイイ！

最初は痛くても、慣れたら足踏みも。



踏むた
足ツボ
すく書
痛いと
を即チ
る。銀
でいつ
(オー
ゴイチ

乾燥知らずの美爪になりたい



デュカート パラフィンパック

内田芙美さん(美容ライター) パラフィンの膜が傷んだ爪を保湿パック。二枚爪が常だった、ひ弱な爪が丈夫になった！

お湯を注ぐだけなので忙しい人にもおすすめ。使用後の水は捨て、残ったパラフィンは繰り返し使えるから経済的。¥714／シャンティ



お湯を注ぎパラフィンを溶かす。適温になったら手をつける。パラフィンが完全に乾いたらオフして。

アロマ効果を感じたい!



シュウエイトレーディング 超音波アロマディフューザー

内田芙美さん(美容ライター) アロマで癒されながらマイナスイオンも発生するなんてステキ！ 自然と心も安らぎます。

毎秒250万回の振動でエッセンシャルオイルを微粒子化。熱の蒸散とは違い、エッセンシャルオイルの性質をそのまま保つ。¥10500／シュウエイトレーディング

便秘、むくみを改善したい!



せんねん灸 オフ ソフト灸・竹生島

ノンノ編集部・S むくみがひどい時、便秘の時にこれを使うと驚くの速さで解決してしまいます！

初心者向けの一番優しいタイプ。穏やかな温熱でじんわりと体をほぐしてくれる。冷えにも効果的。火の元には注意です。70個入り ¥1155／せんねん灸



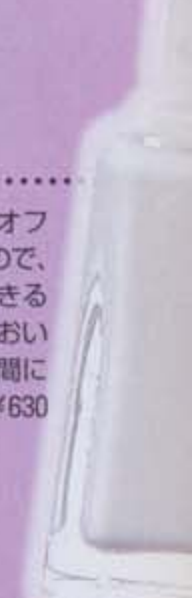
両面テープの台紙をはがして、火をつける。気になるツボに貼って約1分。

健康で丈夫な潤った爪が欲しい!

デュカート ピールオフ トリートメントネイルパック

ノンノ編集部・M 爪全体に塗って乾いたらオフ。自然に保湿されて、傷んだ爪も徐々に回復してきました！

乾いてピールオフするタイプなので、手軽にケアできるのも魅力。においがなく休み時間にも使える！ ¥630／シャンティ







ネイルカラーなど
に何もついていな
態にする。全体に
クを塗り乾くまで待
パック後はオイルや保湿クリー
保護すると効果がより持続。

ニット¥12600／Smaddyラフォーレ原宿店 ジーンズ¥4980／flowe

カワイイ歩数計で健康管理したい!



オムロン歩数計 ウォーキングスタイルHJ-305

ノンノ編集部・I 毎日持ち歩き、トイレに行くたびに歩数をチェック。帰宅時に歩数が少ないと、一駅前で電車を降りて歩いてます！

健康作りに効果的なスピード(時速4km以上)の歩数のみも記録可能。歩行スピードを反映した消費燃料も換算。(オープン価格)／オムロン

ウォーキングのモチベーションをUP!



ストール¥4280・オーバーオール¥10980・ブラウス¥3980・カチューシャ¥800／flower神南店 靴／私物

ガサガサかかとをケアしたい!

コジット ふんわりかかとケア ルームソックス ハイロング

内田芙美さん(美容ライター) 中に敷かれたマイクロファイバーがかかとのガサガサをケア！はいて寝ると足裏ツルッ。

マイクロファイバーの外側にプロテクターフィルム内蔵。かかとを蒸して保湿。¥1680／PLAZA ルミネ新宿店





PLAZA限定のハイロングはフリースとの2枚構造でショートパンツの日も、冷え知らず。さらに足裏にハートの滑り止めつきでカワイイ♥

パーカ¥4200・パンツ¥2900／ピーチ・ジョン

日中の運動量だけで脂肪を燃焼したい!



ワコール クロスウォーカーシャキッと

エトリエ(WEBライター) はいた瞬間にシャキッと姿勢がよくなり、歩き方も自然と意識。日中の歩行だけでも体脂肪減少に期待。

独自のクロス構造が腰回りの筋肉を引き上げ美しい姿勢に。自然と歩幅が広くなって、脂肪燃焼にも直結！ ¥5670／ワコール

部屋の空気をキレイにして冬を乗り切りたい

シャープ プラズマクラスター 空気清浄機KC-Y8-W

大森美知さん(モデル) 朝起きて喉が痛いことがまずない。部屋のほこりっぽさも解消。これなしでは生きられない！

浮遊ウイルス、カビ菌、アレル物質を空中除菌。においの元も分解でき、部屋干しやペット、たばこのにおいも消臭する。(オープン価格)／シャープ





はくだけで美かかとになりたい

コジット
羽毛かかとケア
ルームブーツ ショート

内田英美さん（美容ライター） カワイイだけで飛びついたけど、靴底のマイクロファイバーで乾燥した角質もケアできる！

羽毛素材でダウンジャケッ
な暖かさが。ドット柄に
のポンポンつき。 ¥16
AZA ルミネ新宿店

つきだから、フローリ
でも快適。フットクリー
ればさらに効果UP！





自分の体型を知り尽くしたい!

タニタ　体組成計
インナースキャン50 BC-528

ノンノ編集部・I　就寝前、起床後、食後、空腹時、入浴前、入浴後と一日に何度もしつこいほど乗って体重を意識！

体脂肪をはじめ、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、推定骨量など、自分の体のあらゆることが分かる優れもの。¥16800／タニタ



めん棒を使ってむくみを解消!

リラックスタイムやテレビを見ながらでもできて楽ちん。床にめん棒を置いて足裏でゴロゴロ踏むだけで足ツボの刺激に！　最初は痛いので覚悟して！

100円ショップなどで買えるめん棒

広瀬あつこさん（ヘア＆メイク） ノンノで紹介されためん棒マッサージが癖に。帰宅するなり疲れた脚をグリグリ刺激する。



▶鼠径部（そけいぶ）も念入りに転がして。



▶脚の裏側を転がしてマッサージ。



空気清浄機で健やかライフに!

パナソニック
加湿空気清浄機F-VXE65

ノンノ編集部・M　ナノイーの効果なのか肌や髪の状態がよくなった気がします。寝起き時の乾燥感などのダメージも感じません！

ナノイーが菌やウイルスを抑制して、空気をきれいに。加湿効果で、肌や喉の乾燥を防御。ハウスダストまで強力吸引。（オープン価格）／パナソニック

香りと照明で気分をリセットしたい!

無印良品
超音波アロマディフューザー

三村有希さん（ノンノフレンド） 寝る前、集中力がとぎれた時など用途に合わせてオイルをブレンドして楽しんでいます。



ミストと共に部屋をオイルの香りでいっぱいに。明るさ調節が可能なライトつき。暗くすればリラックスモード。¥4900／無印良品 有楽町

自分で肩凝りを解消したい!



ゴイチ
健康もみ玉

丸い突起部分は首の幅に合わせて調節可能。5つのぽっちが疲れた部分をダイレクトに刺激。コリがほぐれる。（オープン価格）／ゴイチ

中島彩さん（美容ライター） 首を挟むようにもむとコリにグイッと入り込んで刺激。デスクに常備したいアイテム。



首のツボに突起部分を合わせてプレス。凝った部分を直接刺激！

サラストレートなになりたい!

レイツ　アフロートイオン
ロン エクストリームストレート

村いずみさん（ノンノフレド） 色々なアイロンをったけど、これは髪の毛傷みが少ない気が。毛先動きをつけたい時に。

ドについたコームが毛流れを、極上のストレートヘアに。C～180℃まで、10℃ずつ温度が可能。 ¥12600／クレイツ



髪の毛を傷めず巻き髪を楽しみたい!

小泉成器　マイナスイオン
ストレートアイロン KHC-1580／K

エトリエ（WEBライター） 毛先を内巻きにしたい時に使用。セット後は手触りがふわふわ。アイロンでも髪の毛が傷まないんだと実感。

ストレートとカールの2WAY。ぬれ髪を乾かしながらセットも可能。キューティクルを守るナノセラミックコーティング。（オープン価格）／小泉成器

頭皮をケアして若返りたい



ヘッドスパ ハンドプロ
(ヘッドラインタイプ)

ノンノ編集部・H　頭皮をもみ上げるようにすると気持ちいい。髪の毛が元気になり、顔のたるみにも効く気がします。

球体が硬くなった頭皮をほぐし、血行を促進。次に生えてくる髪の毛もみるみる元気に！
¥1050／満天社



フォークのように握り、頭皮に優しく圧をかけながらかき上げて。

♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥

Hair care Goods

ヘアを素敵にしたい!

毎日のヘアドライや紫外線で知らぬ間に傷む髪の毛を美しく保つグッズに注目！

♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥

イヤーでケアしたい



ニック
ドライヤー
ア EH-NA91

集部・K　これめてクセ毛だっが落ち着いた。UV ケアまでですつきと決別！

プラチナナノイーが髪の毛のUVケアを実現！　さらに皮脂を軽減する効果もあり、地肌を健やかに保つ。（オープン価格）／パナソニック

風を繰り返
っとり感を
。ナノイ
要な時はオ
きる。



風スタイリングでカールキープしたい



日立リビングサプライ
マイナスイオンカール
スタイラー ふわまき

上から２番目のアイロンに見えるヘッドも、実は穴があいていて、風で巻き髪を作るもの。ニュアンスカールが簡単に。 ¥17850／日立お客様相談センター

中島彩さん（美容ライター） ４種類のヘッドで巻き具合が自由自在！　ドライヤーの要領で巻け、何といっても髪に優しいのがうれしい。



ボブやストレートの場合でも一番大きいロッドで、毛先を内巻きにするだけで雰囲気が出る！

32㎜コテでゆる巻きにしたい



クレイツ
イオン カールアイロン32㎜

岡村いずみさん（ノンノフレンド） 脱力感のあるゆるパーマを演出したい時は絶対コレ！　滑りがよく、本当に傷みにくい！

スイッチを入れて、１分程で即使える。最大190℃まで設定ができ、クセがつきにくい毛もしっかりカールキープ。 ¥8925／クレイツ

汚れた頭皮をクリアにしたい!



ツインバード工業
モミダッシュ FLEX

松井美千代さん（美容ライター） ブラシ部分が頭をもむように動いて、ヘッドスパを受けている感覚。お風呂で使えてリフレッシュに。

用途で使い分けられる2種の洗浄ブラシと1種のケアブラシつき。シャンプーを含ませて使うと、一度で頭皮の汚れをオフ。 ¥23100／ツインバード工業



授業中や仕事中も小顔ケアをしたい

リラステ ロールアップペン

ノンノ編集部・S　メモを取りながらや、休憩の合間の息抜きに、コロコロ。ペンにローラーがついてるなんて画期的。

仕事中や勉強中にコロコロして、リラックスすることで、よりよいひらめきに、そして美肌につながるようにと開発された。¥609／サカモト



下から上に持ち上げると本当に引き締まりそう。顔のコリも解消！



一体で肌悩みをすべて解決したい！

エビス ツインエレナイザーPRO

岡村いずみさん（ノンノフレンド）　これ一本でクレンジング、毛穴、美白、リフトアップ、ハリのすべてがケアできる！

一回のトリートメント時間はわずか5分なのに、あらゆる美肌ケアが可能。マイクロカレント&ソニックが導入力アップ。¥36750／エビス



毛穴の奥までピカピカにした

パナソニック　超音波美容器 毛穴エステ EH2436

小川由紀子さん（美容ライター）　頬の開いた毛穴が気になったらすかさず登場。お風呂で使えば、蒸気で毛穴が開いてじっくりケア。

角栓と毛穴をケアした後に、フェイスラインモードで顔全体にハリを与えると、白玉のようなふっくらした肌に。（オープン価格）／パナソニック



角栓クリアヘッドで毛穴の奥の汚れを取り、引き締めヘッドで毛穴を締める。

女度がさらにアップ！

★♥★♥★♥★♥★♥★

Face care Goods

フェイス くまなくケアした

毛穴の掃除、小顔マッサージ……コツコ をこっそり実践し、素顔力を高めちゃお

♥★♥★♥★♥★♥★♥★

マスクの効果をよりUPしたい！



アストレア ヴィルゴ フェイスラップシート

高野祐末さん（ノンノフレンド）　徹夜で肌がガタガタの朝には必ずこれでスペシャルケアを。一発逆転の保湿効果！

毛穴の汚れが気になる時は、お風呂で顔をシートラップして5分放置。汗とともに毛穴の奥の皮脂が噴出。10枚入り ¥399／シャンティ

デスクでも保湿ケアしたい！

パナソニック デイモイスチャー ナノケア EH-SA42



ノンノ編集部・Y　乾燥したオフィスに長時間いると肌や目がパリパリに。これがあれば快適なデスクワークが可能に！

直径わずか15㎝だから、デスクに置いても邪魔にならない！　水も必要なく電源を入れるだけで肌を潤す。（オープン価格）／パナソニック

メイク崩れをなんとかしたい！

パナソニック イオンスチーマー ナノケア EH-SA91



菊地美香子さん(ヘア＆メイク)　皮脂のケアができるイオンスチーマーを使い始めて化粧直しが楽に。デコルテまで使えて大活躍！

ナノサイズのスチームが角質層に潤いを届ける。温かいスチームと冷たいミストがデコルテのハリUPを実現。（オープン価格）／パナソニック

スプーンで小顔になりたい



セブン フロー ヴィーナスパッティング

広瀬あつこさん（ヘア＆メイク）　温・冷ケアができる夢のスプーン。皿の部分で肌表面を、柄の部分でツボを刺激。ボディにも使える！

氷を入れた水と約40℃のお湯をそれぞれコップに用意。頬や輪郭、目の回りを温・冷交互に優しくパッティングする。¥3150／美ファイン研究所



温スプーンでパッティング後は、冷スプーンでキュッと引き締め！

ワンピース¥3900／ビーチ・ジョン

美しい歯を手に入れたい！



(右)リーチ ウルトラクリーン フロス やわらかスライド (左)ウエルテック コンクールF

ノンノ編集部・U　毎晩愛用。歯間の汚れがガサッと取れて毎回びっくりします。検診でキレイな歯茎と太鼓判をいただきました！

(右)歯間汚れをオフ プン価格）／ジョン エンド・ジョンソン 薄めて洗口。歯周病 口臭予防に。100㎖ ¥1 薬部外品)／ウエルテ



美顔器で簡単にクレンジングしたい

日立リビングサプライ イオンクレンジング器 フェイスクリエ

ノンノ編集部・K　確実に毛穴が小さくなっているのを実感。化粧ノリと化粧もちが倍増。使用後にコットンが汚れていると快感！

器械があれば、コットンと化粧水は手持ちのものでOKなのが経済的。洗浄ゴムが毛穴の汚れを引き出してキャッチ。¥15750／日立お客様相談センター



洗顔後、ヘッド部分に化粧水を含んだコットンをかぶせ電源をオン。



毛穴の奥の奥まで一掃したい！

ジェイメック クラリソニック プラス

ノンノ編集部・R　週に一度、洗顔時に使用します。音波の振動がたまらなく気持ちいい！　約1分のケア後に極上のツルツル肌に。

音波の振動で肌に残った皮脂やメイクを浮かせる。ブラシは肌コンディションに合わせて選べる2タイプ付属。¥29800／ジェイメック



エステ並みのケア おうちで再現した

DHC プレティコ

三村有希さん(ノンノフレンド)　超シンプルな2ステップのケアは 所要時間約10分だから疲れていて もやってから寝ようと思える！

イオン導出で毛穴の奥までクリアに。イオン導入で専用美容液の成分を肌の奥まで届けて、エステ帰りの弾力もち肌に。¥14500／DHC



スイッチを入れたら専用のスキンローション、美容液を使って肌の上を滑らせるだけ。



刃を使わずにうぶ毛をケアしたい

コジット うぶ毛取りフェイスタオル

高野祐未さん(ノンノフレンド) 顔のムダ毛をカミソリでそるのが苦手で、毎回このタオルでケア。細い毛はこれで十分除去できる。



洗顔後、水またはぬるま湯に浸したタオルで円を描くようにマッサージ。

…イクロファイバーが余…絡めとり、優しくオフ。…や汚れもキレイに落と…るから、使用後の肌は…ル。¥714/コジット



美白やたるみを徹底ケアしたい!

ヤーマン イオンデュオ

内田茉美さん(美容ライター) 毛穴の黒ずみを取り、イオン導入で美白と引き締めのケアを。肌荒れも整える頼もしいヤツ!

洗浄から引き締めまで全自動でケアできるお任せコースつき。ケア後は潤いを保持する力を養い、ハリのあるお肌に整える。(オープン価格)/ヤーマン



忙しい朝も上質の泡で洗顔したい!

ファンケル 泡立てボール

高橋絵美さん(ノンノ専属モデル) 毎日の洗顔で愛用。コロコロしているうちにキメの細かい泡ができる簡単さがお気に入り。

毎日の洗顔は弾力のある泡で肌に負担をかけずに洗うのが正解。忙しい朝や上手に泡が立てられない人にも◎。弾力のある泡が即完成。 2個入り ¥100/ファンケル

こんにゃくの優しさで顔の角質をオフしたい

ラッキートレンディ 黒こんにゃくブッセ 洗顔マッサージパフ

内田茉美さん(美容ライター) 100%こんにゃくでできたパフだから、お肌に負担なくケアできる。角質がたまる季節の変わり目にも。





肌の上でクルクルと軽くすべらせるだけで、配合の竹炭パウダーが汚れを根こそぎオフ! ¥819/ラッキートレンディ

ざらつきの気になる部分を円を描くようにマッサージ。毛穴が開いた状態で使うと効果的。



肌を傷めずに毛穴の詰まりをオフしたい

ノーブル ザ・ポアクリアスティック極細ループ

ワイヤーで優しく角栓を押し出すから、使用後も肌が荒れたりする心配はなし。丸いほうで小鼻の際を、三角のほうであごなどをケア。¥945

ノンノ編集部・T クチコミサイトなどで話題の角栓取りスティック。一度試したらクセになるほどにゅるにゅると角栓が出てくる!



輪の先端を気になるところに当て、少し圧をかけながらスライドさせる

…効果で…にしたい!

…ラ メディカル…ラA(大人用)



…集部・T ぱねが…善具をくわえ、1日…ぎゅっと締めるだ…りの筋肉が鍛えら…が締まった気も。

※医師・歯科医師からの診断・治療が必要です。

元は矯正後の歯列の保定や摂食機能の改善のために作られたもの。唇の力だけで口をつぐみ、口輪筋と表情筋を鍛えるから、小顔に! ¥5618/パタカラ



扇カールまつ毛をキープしたい!

パナソニック まつげくるん ボリュームコーム EH2321PP

小林恵里さん(モデル) メイクの仕上げにホットカーラーでまつ毛をがっしりロック! 理想のまつ毛が一日へたれず上向きをキープ!

根元からグッと持ち上げて、カールUP。ビューラーなしでも美しいラウンドに。目尻の毛を流すことも可能。(オープン価格)/パナソニック



カールさせたいまつ毛を根元から持ち上げたら数秒キープ。

…日の終わりに…を癒したい!!!

めぐりズム…でホットアイマスク



…編集部・多数 徹夜明けに…せません。目元がむくみに…るしラベンダーやカモミー…りで気分までリラックス!

働き続けた目を40℃の蒸気で優しく温める。一日の緊張から気分までほぐし、約10分後にはスッキリとリフレッシュ。14枚入り (オープン価格)/花王



お風呂上がりやリラ…



みずみずしい肌を取り戻したい!

モイスティーヌ Beau Puff

松井美千代さん(美容ライター) 洗顔、保湿、収れんが一気に完了。自分への投資に。激務の後はベッドになだれ込む前に使う!

肌をこすったりたたいたりすることなく毛穴の洗浄、マッサージができる。細胞レベルまで振動が届き、水分あふれる肌に! ¥18900/モイスティーヌ



…面が拡大鏡! 接続…イドについたボタン…ライトが点灯する。

顔の隅々までチェックしたい!

アクトレスミラー 大(オレンジ)

内田茉美さん(美容ライター) 女優ミラーの拡大鏡。最初は大きさと迫力にびっくりしたけど、慣れると普通の手鏡では物足りない!



暗いところでも電気をつければメイク崩れをチェックできる。持ち歩けばみんなの注目の的になっちゃうかも。¥3885/PLAZA ルミネ新宿店



ゴワゴワリップを美リップにしたい!

アストレア ヴィルゴ リップラップシート

小川由紀子さん(美容ライター) リップを塗っても潤わない! という時の集中ケアに。ラップを取ったら赤ちゃんの唇に早変わり!

リップパックが携帯できるように! たった3分でケアが完了するから外出先でもケア可能。30枚入り ¥315/シャンティ



手持ちのリップクリームを塗った上からパック。3分たったらはがして。






part 1
スターがお手本!
今最高に可愛いヘア

part 2
史上最高! 可愛い
ノンノモデルズヘア








BEST Style 2010

女優・ノンノモデル・読モ40人のBESTスタイル

「最高可愛いヘア」発表!!

今年こそ、一番可愛くなれるヘアを見つけたい
なら最高に輝いている人たちを参考にしてみよ
ノンノが贈る、SPECIAL豪華なヘアスタイル集





part 3
街の人気読モで分かる!
「人気ヘア」ランキング

part 4
ノンノ専属
照屋愛美ちゃんが
最高可愛いヘアにリニューアル!





撮影／伊藤大作(The VOICE・戸田さん分、P132～P135モデル分) 菊地史(木下さん分) 柴田文子(エトレンヌ・榮倉さん、吉高さん、P128～P131モデル分) 高橋依里(P136～P138ルポ分) 田淵佳恵・渡辺敬予(P136～P137ルポ分) ヘア&メイク／植村タケヒサ(戸田さん分) 牧田健史(榮倉さん分) 前原穂高(Xel-Ha by afloat・木下さん分) RYO(吉高さん分) 荒川たつ乃 川添カユミ 八角恭(3人ともヌーデ・P132～P135モデル分) 菊地美香子(No.9・P129モデル分) 中村未幸(ロライマ・P128・P130～P131モデル分) スタイリスト／菊池かおり(戸田さん、榮倉さん、木下さん分) 福田春美(吉高さん分) 山田祐子(モデル分すべて)



戸田恵梨香はクール系ウェーブ

Erika

クールめな服が好きなので、クセ毛みたいな巻き髪で、ゆるさ＆柔らかさを演出

「どんな服を着ても全体がクールに決まるのがお気に入り」という恵梨香ヘアは、程よくボリュームを出した巻きヘア。「ドライワックスでボリュームを出しています。中くらいの太さのアイロンで巻いたらすぐ毛先を引っ張ってカールを伸ばすと、クセ毛のようなナチュラルなウェーブになりますよ」(ヘア＆メイク植村さん)

PART 1

スターがお手本！今最高に可愛いヘア

皆が憧れる女優さんのヘアをキャッチ！　本人が答えるQ＆Aもありでリアルな気持ちも分かる。あなたがしたいのは誰ヘア？



Q 好きなアレンジを教えて!

A **前髪も全部上げたおだんご&ポニーテール。たまにカチューシャもつけます。**

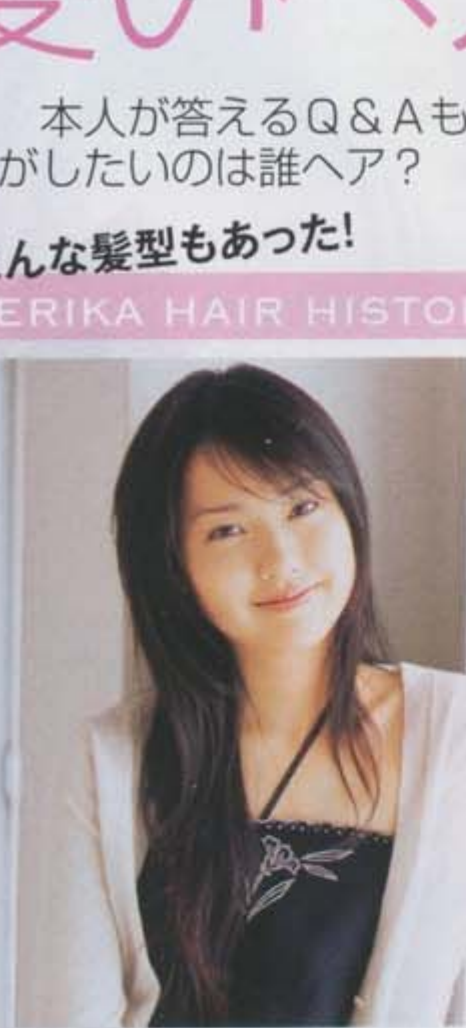
Q これからやってみたい髪型は?

A **やっぱりショート!**

ラムファーベスト¥24150／snidelルミネ新宿2店　ロンT¥6300／xg harajuku
ネックレス¥14490／アルバローザ ジャパン(アルバローザ)

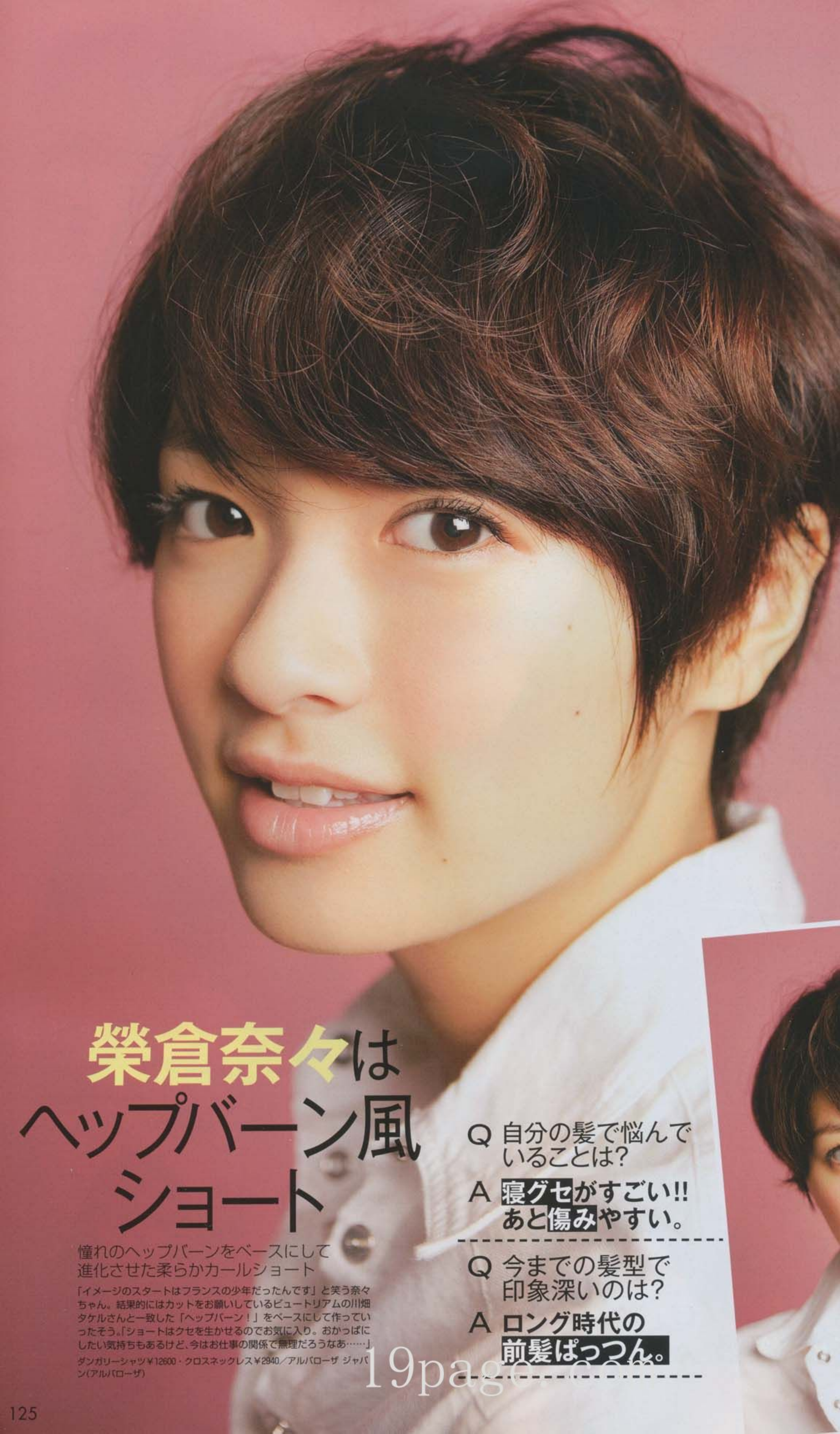
こんな髪型もあった!

ERIKA HAIR HISTORY



'05年にルポで登場してくれた時の写真。全体のレングスは今より少し長いロング。顔回りの毛はかなりすかれている感じ。

撮影／勝岡ももこ



Nan

榮倉奈々はヘップバーン風ショート

憧れのヘップバーンをベースにして
進化させた柔らかカールショート

「イメージのスタートはフランスの少年だったんです」と笑う奈々ちゃん。結果的にはカットをお願いしているビュートリアムの川畑タケルさんと一致した「ヘップバーン!」をベースにして作っていったそう。「ショートはクセを生かせるのでお気に入り。おかっぱにしたい気持ちもあるけど、今はお仕事の関係で無理だろうなあ……」

ダンガリーシャツ¥12600・クロスネックレス¥2940/アルバローザ ジャパン(アルバローザ)

Q 自分の髪で悩んでいることは?

A **寝グセ**がすごい!! あと**傷み**やすい。

Q 今までの髪型で印象深いのは?

A **ロング時代の前髪ぱっつん。**

こんな髪型もあった!

NANA HAIR HISTOR



'06年のインタビュー。当時はまだセミロング
ショートがトレードマークになったのは最



吉高由里子は
さらさら
ストレート

女の子はもちろん、男子の心も揺らすのは
美髪ストレート(ただし毛先揺れ)！

めの前髪を分け、暗めカラーのストレートを軽く毛先巻きした
タイル。髪はもちろん、肌の美しさも際立たせる美女ヘア。「ク
が前髪にあるので、この前髪が楽なんです。一度自分でぱっつ
にしたら斜めに切れちゃって、すごく怒られた(笑)」



ピース￥68250／アナ スイ心斎橋
ステップ店(アナスイ) ネックレ
タイリスト私物



OFILE

7月22日東京都生まれ。映画・ド
どで活躍する、今最も注目の集ま
女優の一人。1月23日には、出演
すべては海になる』が公開予定。

してもらってうれしい アレンジはある?

人にやってもらうこと
自体が好きです♥

これからやってみたい 髪型は?

刈り上げやアシンメトリー。
意外と**チャレンジャー(笑)**。

こんな髪型もあった!
YURIKO HAIR HISTORY

前髪があった頃のオフショット。レングスも今
より短く、全体的にあどけなさを感じさせる。

木下優樹菜はキュート♥ミディアム

ポイントはあご部分の「内巻き」！ガーリーな魅力に思わずドキッ

「すかずに重ためにしてる！」というユッキーナヘアは、女らしさも服に似合うポイントもしっかり。「全体を32㎜のアイロンで巻いて、ソフトワックスをつけた後に顔回りだけもう一度巻きます」（ヘア＆メイク前原さん）　この先は？「もう少し伸ばしたい！」



こんな髪型もあった!

YUKINA HAIR HISTORY



ボブに切った時の写真。すっきりした軽いカットが、女の子のなりたい髪型に即ランクイン！



PROFILE

1987年12月4日東京都生まれ。モデル・タレントとして幅広く活躍中。親しみやすいキャラクターとおしゃれ度の高さで、女の子からも大人気！　初の単行本『ユキナ的な。』（集英社）も大好評発売中。

レースワンピ￥42000／dual表参道店（cohen et Sabine）　ネックレス￥3990／And Accessoire青山店

Q 自分の髪で悩んでいることは？

A **傷みやすいところ。でもトリートメントが苦手……。**

Q これからやってみたい髪型は？

A 安室ちゃんの**SUPERロング**

田中美保は
大人め
ショートボブ!

Miho

ましの女っぷりショート

なAラインだった美保が、久々にカッコいい系ショートボ
ばらくサロンに行かずに我慢してたんだけどやっぱり切
って(笑)。次はいっそ超ショートか、ロングを目指そうか
つけは「MARIS FLAG」[☎03(6415)7880]の野口尊さん。



型もあった!
IHO HAIR HISTORY



の髪型は、美保
かなり長め!?
ンに近寄らず頑
伸ばしたよ」



▲1年前のショートは、「短いのに女っぽい」と大評判。もみ上げの長さなどもポイント。

撮影/柴田文子(エトレンヌ)

髪を切る時にこだわるポイントは?

その時の直感。

自分の髪で悩んでいることは?

直毛すぎることとボリュームがないこと。

GE



大きめポンパでカッコよくいい女!



前髪を軽くカールさせ、ねじって毛先をピンで留める。前はふんわりと立ち上げて。
ファーマフラー¥8980/flower神南店　キャミ¥3990/イーハイフンワールドギャラリー　ネックレス¥27300/リトル エンブレム

PART 2

史上最高!可愛い ノンノモデルズヘア

新戦力が加わりますますパワーUP!　とにかく可愛いモデルの髪型、マネしたいものが必ず見つかる☆

佐々木希は ソバージュ系 Aライン

Nozomi

細かく巻いたAラインがお気に入り

「Aラインっぽく巻くのが好き」という希ちゃん。「今の髪型はシャンプーも楽ちんだし大好きなハットも似合うからうれしい。前髪は常に重めに切るようにしてるよ」。行きつけの美容室は「LOVEST　青山店」［☎03(5468)3555］で、担当は金丸佳右さん。


BACK


SIDE

こんな髪型もあった!
NOZOMI HAIR HISTORY


撮影／永谷知也（will creative）

▲こちらは2008年の春頃撮影。センター分けでクールな美人フェイス。レングスは同じくらい。


撮影／堀内亮（Cabraw）

▲2006年の秋。ファッション誌のモデルを始めたばかりの頃。今よりお姉さんっぽく見える？



ARRANGE



くるくる動くキュートなポニー♥


SIDE

毛先が動いているからこそ、可愛くおしゃれに決まるポニーテール。毛束の一筋を結び目にぐるりと巻きつけてピンで留めたら完成。ニットワンピ￥11991／アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア六本木　ネックレス￥8925／blondy（Bitten Apple）

Q 今の髪型の気に入っているところは?
A **ハット**が似合うこと。

Q 今までの髪型で印象深いのは?
A 16歳くらいの時、浜崎あゆみさんに憧れてした**ショート**。



矢野未希子は ふわふわ ボリュームロング

ナチュラルなクセ毛みたいなふわふわが♥

「ナチュラルでガーリーにスタイリングしやすいように切ってもらう」というみっこヘアは、「abbey 2」[☎03(3405)6655]の小田嶋信人さんが担当。「今は細めにふわふわーっと広がるようにしてほしい気分なんだ」。28㎜程度の細いアイロンでランダムに巻き、最後に大きめのコームでとかして完成。



BACK



SIDE

ARRANGE



くるくる巻きつけの元気ポニー

前髪からすべて上げ、かなり高めの位置で1つに結ぶ。さらに周りに毛束を巻きつければ、豪華なふわくしゃアップの出来上がり。ワンピ¥24150・ドット柄タイ¥7140／ミッドウエスト　ネックレス¥25200／エルゴット（グレデュ クレ）

Q 好きなアレンジを教えて!
A ゆるく巻いて**ポニーテール。**

Q サロンはどれくらいの頻度で行く?
A **2週間に一度**くらい。サロン大好き!

髪型もあった!

MIKKO HAIR HISTORY



▶ちょうどノンノに出始めた頃の貴重な写真。前髪が今よりあどけない印象になっている。

◀1年前のデジパスタイルは現在より明るめのアッシュカラー。モテ度No.1のAラインヘア。



撮影／岡本真菜子

岸本セシルは裾重ためロング

Cecil

肩口にたまる、ゆるやかカールが可愛い

「allys etoile」［☎03(3405)5220］の中田智紀さんに切ってもらっているというセシル。「内側のカラーを暗くしてるのがポイント」のしっかりと量感のあるカールだから、美しく曲線を描く。太めのアイロンで大きく巻く平巻きスタイリング。



BACK



SIDE

Q 自分の髪で悩んでいるところは?

A **すぐに絡まること。**

Q 髪型をマネしたい有名人は?

A **臼田あさ美さん。真っ黒のぱっつん前髪!**

こんな髪型もあった!

CECIL HAIR HISTORY



撮影／柴田文子（エトレンヌ）

▶ノンノに登場し始めた頃。当時の流れからか裾に重たさがなく、やや毛先がかすれぎみ。

◀1年前は弾力カール。毛先にハーフパーマのカールが。現在よりもタイトなシルエット。



撮影／上野泰孝

ARRANGE

サイドを編み込みカチューシャ風



センターから少しずれた所から編み込んで後ろで1つに結ぶ。チャームポイントのおでこが全開に！

ラメニットベスト¥14490・白ノースリーブ¥8925／blondy



髙橋絵美は おしゃれな ショート!

Emi

「全体のバランス」がショートは何より重要

モデルに絶大な支持のある「Double」[☎03(3475)6060] の薫森さんが担当。「お任せしてるけど、全体のバランスが一番気になるかな」

お気に入りの
スタイリング剤は?

「ナカノ」の緑のワックス。



…きプルオーバー¥9240／バルコニー (FiLLY O' LYNX)



古川美有は 長め前髪& お姉さんロング

Miyu

軽く流す前髪&ゆる巻きで大人っぽく！

「ふんわりとした感じが目標」というヘアはノンノ読者にもおなじみ・ヘア&メイク菊地美香子さんが担当。「ゆるく巻いて仕上げます」

Q これからやりたい
髪型は?

A **ただいま前髪を
あご下まで伸ばし中。**



ノースリーブワンピ¥6993／トピックラックス 新宿　ネックレス¥1995／グリーンパークス フーワ南砂町スナモ店



本田翼は 無造作セミロング

ラフでピュアな黒髪揺れ

「ラフな無造作感がポイントです！」という翼。全体的に少し重めのカットは、「BRIDGE」[☎03(3400)0214] の青木さんがカット。オイルトリートメントをつけてから巻くと、程よくゆる巻きに。

Q 自分の髪で悩んでいることは?

A **広がりやすく**て困るー！

ティアードワンピ¥6993／アース ミュージック&エコロジー新宿 ネックレス¥37800／リトル エンブレム

Tsubasa

BACK SIDE



菜々緒 キュートめ 前髪ロング

大人なのに可愛い「前髪

初登場の菜々緒ちゃんは、長めのぱっ ん前髪にロングのAライン。「実は 辺りからエクステついてます。髪が のでボリュームを出したくて」

Q これからやりたい 髪型は?

A **ショート**。ウィ **グ**買おうかな〜

ニットベスト¥2 00／パドカレ ロ 入りタンク¥7875 blondy

Nanao

BACK SIDE



佐藤栞は ロマンティック Aライン

重め前髪&毛先がポイントなドーリー髪

「その時のトレンドなどを取り入れて美容師さんと相談してます」という栞ちゃん。ずっとロングなので、ボブ風にアレンジしてもらうのも楽しみなのだとか。

ポンポンつきプルオーバー¥4998／アース ミュージック&エコロジー新宿

Shiori

Q 今の髪型の気に入っているところは?

A **重めバングの外国人風ヘア。**

BACK SIDE



吉田夏海 内巻き マッシュボブ

ボブがとにかく大好き！

「前髪は伸ばし中だけど、ここんと っとボブですね〜」とこちらも本誌 場の元気な夏海ちゃん。「通ってい は「NATURA」[☎03(5770)3963]の ミチルさん。内側に巻いた毛先がお 入り」

Natsu

ボーダーラメ ¥16800／バル ー（COOKIE ne）3連ネック ¥25200／スピ &スパン ノ 六本木ヒルズ

Q 気に入っているアレンジは?

A **前髪を編み込むもの。**

BACK SIDE

堤ゆきみは さくさく 前髪ロング



顔回りのカットがポイント

前髪は、メイク前にくるっと巻いてコットンで包み、ピンで留めておく。メイクが終わった頃には自然なクセがつくので、ワックスで毛束を作って。

レースワンピ¥5995／アース ミュージック＆エコロジー新宿　2連ネックレス¥3496／トピックラックス 新宿

今の髪型の気に入っているところは?

綾瀬はるかちゃんみたいな**軽め前髪!**

森山沙月は お人形風 Aライン



前髪、ここキープです！

先日まで前髪を切るか考えていた沙月ちゃん。「でもやっぱり前髪ぱっつんの黒髪ロングが自分のトレードマークみたいなので、しばらくこのままでいようかな？」

リボンつきカーディガン¥4935／ライフ ドルチェ ラボ　プランタン銀座

Q 髪を切る時のポイントは?

A **前髪は重め**で、**黒髪命!**

山本佑美は 前髪なしの フェミロング



ボリューム感をプラス

「ぺたんこなのが悩み」という佑美ちゃんは、ボリュームある仕上がりに。根元を5㎝くらい空け、かなりランダムに巻く。最後はスプレーでふわふわをキープ。

黒レースブラウス¥14700／Dgrace

すばり、デートの日の髪型は?

カールがすぐ取れるから、現地までの**自転車に乗ってる間巻いてく(笑)。**

高瀬リエは 清楚!美少女 セミロング



顔回りに短い毛束の姫カット

健康的な黒髪を生かして、ぱっつんの毛先を入れ込んだカット。ストレートアイロンで伸ばしサラサラ感を際立たせて。

シフォンブラウス¥16800／Dgrace

Q 髪型をマネしたい有名人は?

A **宮﨑あおいさんのボブ**に憧れる。



渡辺早織は

Saori 愛され マッシュボブ

分け目レスのマッシュが可愛い

毛先を軽く巻いて内側に入れ、その後毛先をワックスで動かし、スタイリングでさらに動きをつけている重めのショート。

Q ずばり、デートの日の髪型は?

A 女の子らしく**ふわふわ**で、耳かけで。



BACK SIDE

サークルベスト¥16590／blondy
レースつきブラウス¥3980／flower神南店



野崎萌香

Moeka オシャレな アッシュカラー

重さを生かしたワンレン

「いつも段を入れずにカットします」という萌香ヘア。カールが取 やすい髪質なので、最初にハードスプレーをつけてから巻いてい

Q これからやりたい髪型は?

A『レオン』のナタリー・ポートマンみたいな**ボブ。**



BACK SIDE

キャミワンピース¥18900／バルコニー（FiLLY O' LYNX）
3連ネックレス¥10500／エルゴット（クレデュ クレ）

PART 3

街の人気読モで分かる!「人気ヘア」ランキング

流行の発信地・街の読モたちは、今どんな髪型なの？
スタイル別に多かった4スタイルをここで紹介！



毛先のぱっつん感が大事！

かっぱ風 ボブ 第2位

Bob

と派は、おしゃれ度が
のおかっぱ風が急増！

近藤夏子さん 01

ミュージシャンとしてデビューもしている近藤さんは、おしゃれ感度が高く、かつ自分らしさ、個性が発揮できるおかっぱボブをチョイス。



冬小物に合うボブスタイル

大橋寛子さん 02

「ファー帽子やニットマフラーに合いそうだったので」思い切ってボブにしたという大橋さん。行きつけの美容室は「rivage」とのこと。



小顔も叶うラウンドカット

川瑠利子さん 03

をつなげて丸くカットし
るから、顔も小さく見える
後頭部もきれいな形に
る仕上がり。行きつけは「a
Rita」だとか。



ストールとも相性抜群

大川みなみさん 04

ちょうどあごのラインで揃えたボブは頭全体も小さく見え、旬小物・ストールを巻くにもバランスがいいからうれしい。明るめカラーもポイント。



おかっぱからマッシュへ進化

桑原ゆうさん 05

ショートに近い短さでありながら、サイドのふんわり感でおかっぱ要素も含んだヘアの桑原さん。次はもう少し短くしたいのだとか。

第1位 重め前髪ミディアム

Medium

鎖骨辺りで揺れる長めのミディアムさんは、皆前髪をちょい分けしてる。



鎖骨揺れミディアム

山内あいなさん 01

重めだけどサラサラの前髪に、鎖骨辺りで軽く動く軽巻きで、女の子らしさが満点。明るいブラウンカラーで全体にツヤも出て、まるでアイドルみたい！



アッシュ系でクール

前林由佳子さん 02

裾も前髪も重ためのミディアムボブ、最大の特徴はかなりイエロー寄りのアッシュカラー。シャツやライダースなど、旬のカッコいいアイテムにもぴったり。



ちょうどいいクセが◎

小松愛唯さん 03

「今髪を伸ばしている最中です」という小松さんは、程よいクセで柔らかいシルエットに。重ため前髪を軽く分けているのも女の子らしさアップ。



軽く巻いてボリュームUP

岡村いずみさん 04

髪が細くて少ないので、アイロンで軽く巻くことが多いという岡村さん。この後さらに伸ばして、一度安室ちゃんくらいまで伸ばしてみるのが夢なのだそう。

第3位 センターロング

大人っぽさ、女らしさならこれが一番！ 憧れの髪型No.1との声も。



流した前髪で清楚さがアップ

赤堳奈津子さん 05

毛先まで重く、すかない髪をゆるく動かしたロング。「前髪を伸ばしたら印象が変わりました」と赤埴さん。段がないから、おだんごなどのアレンジもしやすいとか。



大人っぽさがポイント

田中里奈さん 04

「ナチュラルな色みが一番お気に入り」という田中さん。顔回りを軽くコテで巻くことが多いそう。次にしたいのは？ 「ボブ、前髪あり……今悩んでます！」



明るい色の毛束感がおしゃれ！

鈴木亜耶さん 0

かなり明るめの髪をセンター
にし、少なめの毛束が程よく
っているロングヘア。毛先の
いパーマやくしゃっと柔らか
える質感がお気に入りなのだ



丸顔もカバーの長め前髪

青柳文子さん 03

胸より下の、みんなが憧れるスーパーロングスタイル。前髪もかなり長いスタイルは、「あまりに長く髪の毛がアクセ代わりになる！」と青柳さん。大人っぽさも倍増。



上品に見えるプチ縦ロール

一戸加奈さん 02

落ち着いた雰囲気が素敵な一戸さ
んは、程よくカジュアルにも見え
る縦ロールパーマがよく似合う。
「ストレートよりも動きがあって
お気に入り」とのこと。

第4位 前髪ありロング

眉毛下の長めで揃える人が多数。どんな服にも似合う！



前髪は束っぽく作って

むらたさきさん 05

最近切った短い前髪がお気に入りのむらたさん。「なんだか元気に見えるので。束っぽくスタイリングしてます」。ちょっと重め、に飽きたら挑戦してみる?



レイヤーはほぼなしです

三村有希さん 03

重ためのカットとマットなアッシュカラーがお気に入りポイントという三村さん。「次にしたいのは、このまま伸ばしてスーパーロングか、いっそボブ！」



内側だけ暗いカラーが特長

鈴木亜美さん 04

「重めでレイヤーなしです！」という鈴木亜美さん。明るく見えて内側だけ暗くしているツートーンカラーがおしゃれ度の高い一番のポイント。



耳かけスタイルも新鮮

山本明子さん 02

丸みを帯びた前髪と、まとまった動きの揺れヘアがちょっと新鮮。前髪を残しておだんご、などいろんなアレンジもしやすくてお気に入りのスタイルなのだとか。



明るいブラウンでおしゃれに

中田絵里奈さん

ストレート感の強いミディ
ングはかなりベーシック
けど、色が明るめなこと
おしゃれ度がアップ。「女の
くて気に入ってます」と中

PART 4

ノンノ専属

照屋愛美ちゃんが最高可愛いヘアにリニューアル!

この秋にモデルデビューした愛美ちゃんが、最新の
可愛いヘアになるべくサロンに！　変身はどうなった？







ニット¥4494／イーハイフンワールドギャラリー　キャミ¥1995／グリーンパークス フーワ南砂町スナモ店　スカート¥36750／フレームワーク BC SALON 渋谷店

1

「LILIatelier」にやってきました～

「LILIatelier」に到着。ノンノのヘア特集でも人気で、ガーリーなスタイルが得意のサロン。●東京都渋谷区神宮前3の15の4 j-hill side B1F ☎03(6277)1211 ㊋12時～21時半(日・祝11時～19時)　不定休



2



まず美容師さんとカウンセリング

担当はAYAさん。「どんな髪型にしたい？」と聞かれ、「安室ちゃんが憧れなので、短くはしたくなくて……」と愛美ちゃん。

3



シミュレーション開始

ウィッグなども使って髪型を考える。試しに前髪をつけてみたけど、「……？」な感じ。皆も実際に切る前によく相談しよう。

4



なりたいのはコレ！

雑誌のヘア特集を見ながら「こんなふうにしたいです！」。具体的なイメージで伝えると失敗しない。

5



まずはシャンプーから

髪質や生えグセなどを詳しく美容師さんに知ってもらうために、シャンプーは極力やってもらおう。

6

いよいよカット! ハサミ入りま～す

「じゃあ切るよー」とカット。今回は毛先をそろえる程度で短くはしたくないとのことで、先から少しずつ、慎重に切っていきます。



7



毛先がスカスカしなくなってく

こうして全体の毛先をカットし、左右などもきちんと切り揃えていく。ストレートパーマが残っている毛先がなくなり、裾のほうにも適度に重みが出てきた感じが。

8



…んだ部分が取れてきた

…自体が薄いのかと思いきや、ぱつんと…ットしてみたら、ただすかれていただ…でしっかりコシもある髪なのが分かっ…愛美ちゃん。毛先をじっと見る。



スタイリングで少し巻いてみる

裾にボリュームを出すため、アイロンで。「ストパが残っている人はドライヤーでのブローがやりにくいので注意」

10



太めのアイロンで中間も巻いていく

毛先の後、中間部分に大きめのクセづけをしていく。38㎜程度の太いアイロンがベスト。最後にスプレーで巻きをキープすれば終了ー！



目指せ！ニキビゼロのうるすべ美人！

n on・no × ettusais

ナチュ♥かわ肌新聞

Vol.9

ふっくらとうるおう ニキビレスの美肌を目指そ

撮影／ケビン・チャン（静物） 露木聡子（モデル） ヘア＆メイク／木下優（ロッセット） モデル／森山沙月（ノンノビューティーモデル） スタイリスト／山田祐子 取材・文／増本紀子（alto

たっぷりのうるおいを「与えて」「逃がさない」、Wの保湿ケア

「大人のニキビ」も乾燥も気になる肌なら、一石二鳥の保湿ケアを取り入れて。しっかりうるおうのにサラリと仕上がるから、べたつきが苦手な人にも◎。



薬用アクネ エモリエントサプライザー

保湿力大のクリーム状エッセンスが、すばやく肌になじむ。「ACコントロールオイル」配合。弱酸性。29g ¥2940［医薬部外品］

ぷるんとしたテクスチャー

薬用アクネ ナイトタイムディフェンス

うるおいを閉じ込め「大人のニキビ」を防ぐ、薬用スキンケアパウダー。夜のケアの最後に使用。肌あれ防止パウダー配合。オイルフリー。8g ¥2625（パフつき）［医薬部外品］

●ニキビのもとになりにくい処方
●アレルギーテスト済み
●無香料、無着色
＊ただし、すべての方がニキビにならない、アレルギーが起きないというわけではありません。

気になる唇の乾燥対策には……



リップエッセンス a

大人気の唇用美容液が、25%増量タイプになって登場！唇にたっぷりとのせてパック使いをすれば、ぷるぷるに。10g SPF18・PA++ ¥1260

リップエッセンス（スティック）

うるおいと自然なツヤの膜をピタッとはったような仕上がり。気づいた時にさっと塗れる手軽さも魅力。3g SPF18・PA++ ¥1050

●天然トリートメント成分配合、無香料



今月の先生は
エテュセアドバイスショップ新宿マルイ本館
コンセイエール 澤田さん

しっかり保湿していても乾きを感じる肌には、夜のスキンケアの最後にパウダーを。翌朝の肌が違いますよ。

Q 乾燥するのにニキビができるのはなぜ？

A 気温や湿度の影響で肌のバリア機能が低下するから

気温が低下すると、皮脂・汗の分泌量が減少し、うるおいを保つ膜ができにくくなります。さらに湿度が低下すると、角層の水分が奪われやすくなり、角層肥厚や毛穴詰まりなど、ニキビの原因に。暖房による乾燥や室内外の温度差もあり、肌に過酷な状況なのです。

Q いつものお手入れにプラスできる保湿を教えて

A うるおいを与えて、さらに閉じ込めよ

肌環境の厳しい季節だからこそ、保湿ケアをプラス。コクのあるエッセンスなら、しっかりと肌になじみながらうるおいを与えるので、簡単。さらに、スキンケアの最後に、うるおいを閉じ込めて逃がさないパウダーをプラスすれば、中はうるうる、表面はサラサラの肌に！



エッセンスをプラスして保

◀コクのあるエッセンスを、化粧水の後に顔全体に優しくなじませて。乾燥しやすい部分には重ねづけをするのがおすすめ。



パウダーでうるおいキープ

▶スキンケアがなじんだのを確認してから、パフでうるおいを守るパウダーを塗布して。サラサラの心地よさがやみつきになりそう！

生理サイクルと「大人のニキビ」の深い関係って？

教えて！ニキビのマメ知識

体の内側のサイクルに合わせて賢くケア！

「生理前になるとニキビが増えちゃって……」っていう子、少なくないはず。実は排卵日から生理開始直前にかけては、黄体ホルモンの影響で、皮脂分泌が活発になり、角層のバリア機能も低下して、ニキビができやすくなるんだって。生理開始から排卵日にかけては、卵胞ホルモンの影響で、ニキビができにくい、肌の好調期。それぞれのサイクルに合わせた、スキンケアをするのが美肌キープのコツ！



エテュセWEBサイトでモニター募集中！

この号で紹介した、「薬用アクネ エモリエントサプライザー」を使用し、感想をエテュセにレポートしてくれるモニターの方を20名募集いたします。乾燥もニキビも気になる時のお手入れ方法を教えてね。詳しくは左のQRコードまたは、http://www.ettusais.co.jpまで

「大人のニキビ」肌悩みや、スキンケア・ベースケアに関する質問は「ニキビゼロ」までメールをお送りください。今後の連載の参考にさせていただきます。nikibizero@ettusais.co.jp

お問い合わせ先／フリーダイヤル（電話からも通話可能）☎0120-07431 日10:00〜17:00） エテュセWEBサからもショップ照会・カタログ請求きます。http://www.ettusais.co

しい年。手にした1冊から、楽しい時がゆったりと広がっていく。

注目の実力派による本格ミステリ！

幾重にも隠された“仕掛け”と真実に驚愕の連続！

以下のミステリー誌で紹介！
注目の一冊。



「このミステリーがすごい！2010年版」
「本の雑誌」2010年度ベスト10
「ダ・カーポ」最高の本！ 2010
「週刊文春」2009ミステリーベスト10
「ミステリが読みたい！2010年版」
「2010本格ミステリ・ベスト10」

米澤穂信 ●定価1,365円

追想五断章

日本語エッセイ＋マンガ集！

ちょっと気弱なアナタならあるある！ ナットク。

言えないコトバに、本当の気持ちがある。
「ズボン」は死語？ 「彼氏」って何歳まで言っていい？等。



今さら言えないあのコトバ。



益田ミリ ●定価1,000円

言えないコトバ

痛快超絶アクション時代小説！

宮部みゆき氏絶賛！

室町末期。戦場を転々とし、銭を得る傭兵集団が現われた！

その名は「蛇衆」。天涯孤独な彼らが九州地方の一族の怨念の歴史に巻き込まれる。30年前、巫女が予言した言葉とは？



矢野 隆 ●定価1,575円

蛇衆（じゃしゅう）

第21回 小説すばる新人賞受賞作

選考委員を唸らせた圧倒的筆力、注目の新鋭！

第37回 泉鏡花文学賞受賞！

巨大な雷魚が眠る伝説の島。美しき男女の幻想小説！

遊女屋が軒を連ねる孤島で生きる捨て子の姉弟、白亜とスケキヨ。惹きあい、避けあう二人の運命の行方は…。



千早 茜 ●定価1,470円

魚神（いおがみ）

第21回 小説すばる新人賞受賞作

キレイになると毎日が充実

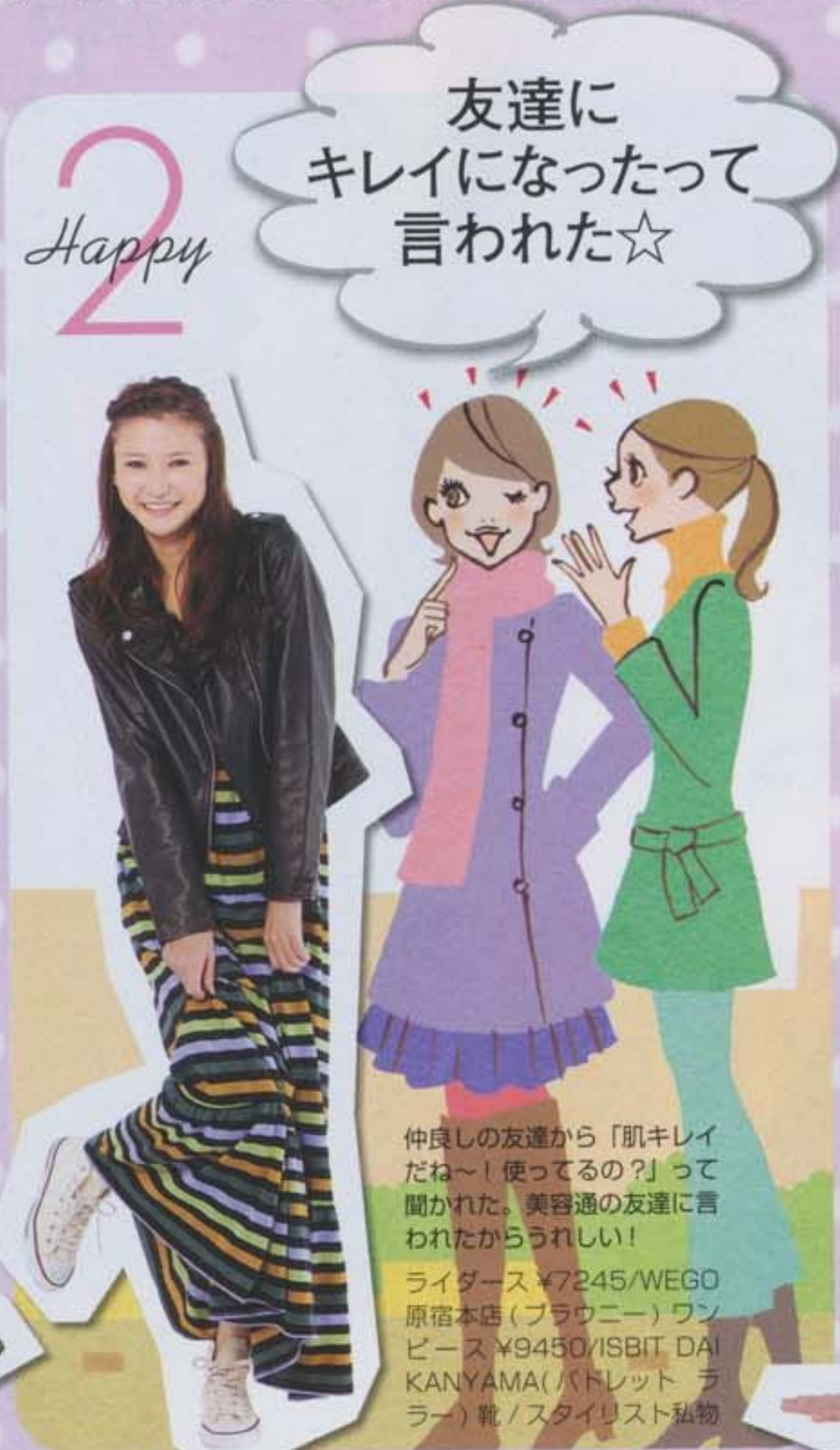
美優&美知の ハッピーライフをのぞき見♡

美優と美知は最近、肌の調子が絶好調！ 肌の調子がいいと気分が上がって毎日がどんどん楽しくて充実したものに。
2人も肌がキレイになってからハッピーなできごとが次々起こったようです☆



ート中、彼がじっと見てくるら何かと思ったら、「最近、だかキレイになったね」って われちゃった！うれしい☆

ニットチュニック ¥3990、ファーマフラー ¥4410/ANAP 原宿竹下通り店 スカート ¥3045/WEGO 原宿本店（アールイー・アールイー）レギンス ¥1050/Tabio(靴下屋) ブーツ ¥6930/シャルマン 渋谷 109店



仲良しの友達から「肌キレイだね～！使ってるの？」って聞かれた。美容通の友達に言われたからうれしい！

ライダース ¥7245/WEGO 原宿本店（ブラウニー）ワンピース ¥9450/ISBIT DAIKANYAMA(パドレット ララー）靴/スタイリスト私物



ファーベスト ¥4998/イーハイフンワールドギャラリー チュニック ¥3465/CHILLE anap 渋谷ファイヤー通り店 デニム ¥9450/ISBIT DAIKANYAMA(ウェンディーズ) 2連ネックレス ¥2992/アース ミュージック＆エコロジー新宿 パンプス ¥5985/シャルマン 渋谷 109店

肌の調子がいいとファンデーションのノリはいいし、アイシャドウの発色も◎。いつもと違うメイクにもトライしてみようかな！



毎日が楽しくなったら新しいことをスタートしたくなったよ！ ランニングやスポーツ観戦などアクティブに活動してリフレッシュ。

パーカ ¥7245、スカート ¥5145、帽子 ¥3045、靴 ¥8295/クイックシルバー・ジャパン（ロキシー）レギンス ¥1050/Tabio(靴下屋)

ダウンベスト ¥4095(デュカ)、カットソー ¥1995(ナチュリー)/WEGO 原宿本店 コンビネゾン ¥5985/ボーテダンセ 渋谷 109店 靴 ¥3990/シャルマン 渋谷 109店 レギンス ¥1050/Tabio(靴下屋)



肌がキレイになったらファッションにも敏感に。いろんなテイストのファッションを楽しんで自分の違う魅力を発見！

パーカ ¥3045(ブラウニー)、スカート ¥4095(アールイー・アールイー)/WEGO 原宿本店 タイツ ¥1890/Tabio(靴下屋) パンプス ¥5985/シャルマン 渋谷 109店（手に持った服）ワンピース ¥9345/ROJITA スカート ¥5995/ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座



もっともっとキレイを磨くため、エステやネイルに行こうと計画中！ 肌だけじゃなく全身美人を目指しちゃおう。

ジャケット ¥6930/ANAP 原宿竹下通り店 シャツ ¥1995(ブラウニー)、スカート ¥3045(アールイー・アールイー)/WEGO 原宿本店 ブーツ ¥7980/シャルマン 渋谷 109店

キレイのおかげでハッピーがいっぱい！
そんな二人のキレイの秘密は … 次のページをチェック！



美優&美知がナビゲート

2010年 キレイもハッピーも オルビスで手に入れる!

(左)ワンピース ¥1575/D.O 渋谷公園通り店 ネックレス ¥1470/エル・チャンス渋谷 109 パート 2 店 ファー帽子 ¥3990/CHILLE anap 渋谷ファイヤー通り店
(右)ボレロ ¥3990/CHILLE anap 渋谷ファイヤー通り店 カットソー ¥1995 /D.O 渋谷公園通り店

オルビス初回購入者限定

1 フェイスエッセンスマスクを**3枚プレゼント!**

2 オルビス初回購入なら最大**¥700オフ!**

※詳しくは最終ページをチェック!

いよいよ 2010 年がスタート! 今年こそキレイな肌を手に入れようと考えているならオルビスで決まり☆
美優と美知の仲良しコンビがオルビスの魅力をたっぷりご紹介します。

撮影/玉置順子(t.cube/モデル) 河野望(商品) ヘア&メイク/渡辺タエ スタイリスト/森由美江(モデル) 大島有華(商品) モデル/美優 大森美知 イラスト/スギザキメグミ 構成・文/白井由香里(レ・キャト

美優は
アクアフォースで
うるうるキメ美肌

燥や毛穴が気になる人には緑のボトルの「アクアフォース」がおすすめ!
ルビス独自のうるおい処方でぷるぷる肌に!

お風呂上がりの肌が長時間続く

1 100%オイルカット

粧品に含まれる油分は、るおいを一時的に閉じ込めることはできても、うるいそのものにはなりません。うるおいを補給できるの「水分」だけなのです。だら、オルビスのスキンケは100%オイルカット! のチカラでずっとうるおが続きます。



n=1409
※ オルビス調べ

2 モイストバリア処方 *

* ポリ HEMA グルコシドを配合したうるおい処方です。

水のうるおいだけでしっかり保湿できるのは「モイストバリア処方」のおかげ。これは水分同士が結びついて一体化する水のチカラに着目したオルビス独自の処方。水のヴェールが長時間しっとりうるうる肌をキープします!



イメージ図



部知愛さん
歳・大学生)

使うたびに肌がしっとりモチモチになる感じがします♪ 気になっていた毛穴も目立たなくなった気がします。



STEP 1 洗顔料

メ細かく弾力のある泡が穴の汚れをしっかりオフ。湿成分たっぷりでしっとなめらかな洗い上がり。

アクアフォース
マイルドウォッシュ
商品番号 9840
ベストセラー感謝価格
¥1260
[3/1 より通常価格 ¥1365]

STEP 2 化粧水

水のうるおいで満たして吸いつくようなモチモチ肌に導きます。肌のキメまでふっくらしてなめらかな手ざわりに。

アクアフォースローション
商品番号 9841 L（さっぱり）タイプ
商品番号 9843 M（しっとり）タイプ
各 180ml
ベストセラー感謝価格 各¥1470
[3/1より通常価格 各¥1575]

STEP 3 保湿液

水のヴェールで肌のうるおいをしっかりキープ。うるおいが凝縮したとろりとしたテクスチャー。

アクアフォース
モイスチャー
商品番号 9845
L（さっぱり）タイプ
商品番号 9847
M（しっとり）タイプ
各 50g
ベストセラー感謝価格
各¥1680
[3/1より通常価格 各¥1785]

美優のお気に入り
ミニセットからスタート!

"水のチカラ" を実感できる約3週間分のミニセットがおすすめ! コンパクトなポーチ付きで持ち運びも便利。

各セット内容:ウォッシュ20g、ローション40ml、モイスチャー14g、ポーチ付



アクアフォースミニセット
商品番号 9856 L（さっぱり）タイプ
商品番号 9857 M（しっとり）タイプ
ベストセラー感謝価格 各¥1575
[3/1より通常価格 各¥1680]



まずはミニセットでうるおいを実感!

カーディガン¥4410/ANAP原宿竹下通り店

これで
さらにうるうる!



まるで美容液でメイクを落としているよう!?

洗い流した後のしっとり感が大人気! 保湿成分たっぷりでしっかりメイクのマスカラもオフできるクレンジング力が自慢。

100%
オイル
カット

30%
以上が
保湿成分

濡れた手
でも
使える

クレンジングリキッド
商品番号 9166
150ml
1月だけの特別価格
¥1302
[2/1より通常価格 ¥1407]



ワンピース ¥3990/CHILLE anap 渋谷ファイヤー通り店

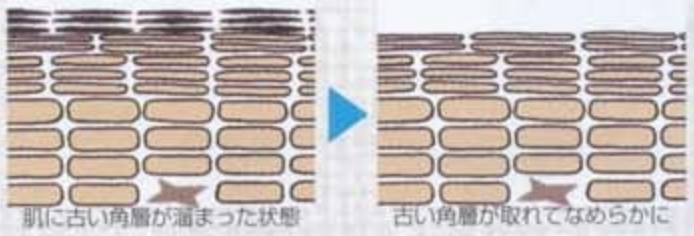
美知は クリアで つるつるなめらか肌

急にできちゃう大人ニキビにお困りの人は「クリア」におまかせ!
売上げ2000万本突破*した大人のニキビ肌用スキンケアシリーズです。

*オルビス総売上個数（1996年以降の販売実績）　※クリアシリーズはニキビ・肌あれを防いで、すこやかな肌を保ちます。

ニキビ予防のカギは「角層ケア」と「保湿」

1 クリアスムース成分 *



ストレスや不規則な生活で肌状態が乱れがちになると古い角層が重なっていきます。この角層が毛穴をふさぐと大人ニキビの原因に。クリアシリーズはビール酵母由来のクリアスムース成分*を配合。厚くなった古い角層を取り去ってつるつるに。毛穴づまりも防ぎます。

*酵母エキス-1＝角層をなめらかに整える成分

2 和漢植物エキス *

乾燥も大人ニキビの原因のひとつ。だから、
っかりとうるおいを与えることが大切です。
ルビスが着目したのは100%オイルカットと
然の恵み。4種類の和漢植物エキスが肌をや
しくうるおしながらニキビにアプローチ!

*保湿成





石川瑠利子さん（21歳・大学生）

化粧水はバシャバシャとたっぷり使うといいですよ! すっと浸透してしっかりとうるおいます☆



STEP 1 洗顔料

ニキビの原因となる古い角層や汚れ、余分な皮脂をすっきりオフ。つっぱらずしっとりとした洗い上がりが人気!

クリアウォッシュ
商品番号 9820
120g **¥1365**

STEP 2 薬用化粧水

100%オイルカットならではのみ
ずしい使い心地。薬用成分がニキ
ケアしながらうるおいも与えます。

クリアローション［医薬部外品］
商品番号 9821　L（さっぱり）タイ
商品番号 9823　M（しっとり）タイ
各180ml 各**¥1575**

STEP 3 薬用保湿液

化粧水で与えた水分をギュッと閉じ
る保湿液。肌なじみがよく、化粧下
もなる優れもの。

クリアモイスチャー［医薬部外品
商品番号 9825　L（さっぱり）タイ
商品番号 9827　M（しっとり）タイ
各50g 各**¥1785**

※ノンコメドジェニックテスト済
（すべての人にコメド＝ニキビのもとが
ないというわけではありません。）



美知のお気に入り ミニセットからスタート!

約3週間もじっくり試せるお得なミニセットから始めてみて。おしゃれでかわいいドット柄のポーチも人気のヒミツ。

各セット内容:ウォッシュ20g、ローション40ml[医薬部外品]、モイスチャー14g[医薬部外品]、ポーチ付

クリアミニセット
商品番号 9829　L（さっぱり）タイプ
商品番号 9830　M（しっとり）タイプ
各**¥1680**

クチコミで流行った優秀アイテム



届かない背中のニキビもこれならばっちりケア!

ボディのニキビが気になったらシュッとスプレー。逆さにしてもOKだからニキビができやすい背中にも使えて便利!

クリアボディローション
［医薬部外品］
商品番号 9437
215ml **¥1365**

背中にも



キャミソール ¥2940/ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座
カチューシャ ¥1995/アース ミュージック＆エコロジー新宿

メイクもスキンケアも気になることいっぱい

みんなのお悩みサポートQ&A

ベースメイクにポイントメイクにスキンケアまで、お悩みがありすぎて困るという人は要チェック!
今さら聞けないみんなの疑問にまとめてお答えします。

毛穴が気になるけど うまくカバーできない…。

A ひと塗りで毛穴を隠す 人気の下地があるんです!

…塗りで
…

…、気に
…カバー。
…に毛穴
…す。な
…ラにな
…チャー
…ョンと
…。


素肌
毛穴が開いて皮脂がテカっている状態。


仕上がり
毛穴がなめらかになった上、皮脂を抑えてサラサラに。


神谷江礼奈さん
(22歳・大学生)

毛穴のデコボコをすっとなめらかにしてくれます。ファンデーション前はこれが欠かせません。

のばすとサラサラに変化して、まるで肌と一体化したみたいに密着!
(21歳・会社員)



スムースマットベース
商品番号 9791
12g **¥1260**

クマが気になります…。

A オレンジ色のコンシーラーで 青グマも茶グマもカバー!

…果でク
…不良に
…素沈着に
…1本
…肌にと
…んで密
…な仕上
…ます。


素肌


仕上がり

目の下にどんより青黒いクマが……。これ1本でイキイキと明るい目元に。

…子さん
…家事手伝い)

…くのびてピ
…濃いクマ
…バーできて
…明るくなり

…元の印象が
…ます。チッ
…いやすいの
…会社員)

…ライトベール



Q 日焼け止めと下地は 両方使わないとダメ?

A オンフェイスなら1本でUVカット、下地、保湿の3つの効果!



サンスクリーン® オンフェイス

サンスクリーン® オンフェイス ライト

発売1200万個*突破の
大人気サンスクリーン
*オルビス総売上個数
(93年4月~09年9月の販売実績)

UVカットはもちろん、ほんのり肌色なのでそのままメイク下地にも! 紫外線吸収剤不使用、保湿成分配合と肌へのやさしさも考慮。100%オイルカットで肌にピタっと密着します。

しっとりとなじむクリームタイプはベタつかずなめらかな使い心地が◎! ナチュラルメイク派の女子なら、オンフェイスとお粉でベースメイクはOK!

サンスクリーン®
オンフェイス
商品番号 9786
35g **¥1008**

※単品でのご使用の際は洗顔料で落とせます。

塗った感じがしないほどサラリとなじむライトタイプ。日焼け止めが苦手な人もコレなら使いやすいはず!

サンスクリーン®
オンフェイス ライト
商品番号 9787
28ml **¥1008**

※落とすときはクレンジング料をお使いください。

日焼け止め特有のイヤなニオイやベタつきがないのがお気に入りです! 下地にもなるので1年中使っています。


亀山瑶子さん
(21歳・大学生)

ふんわり柔かなシフォン肌に


ワンピース ¥12600/ISBIT DAIKANYAMA(シエラ レオン)

Q パウダリーファンデを使うとなんだか粉っぽくなっちゃう。

A しっとりパウダーのファンデーションならリキッド並みになめらかに!



シフォンベール
ファンデーション
リフィル（専用パフ付）
全６色
8g 各**¥1785**
※ケースは別売りです。

リキッドとパウダーのいいとこ取りファンデーション

リキッド生まれのパウダーだから、リキッドのカバー力とパウダーの手軽さを両立。カバー力があるのに塗った感のないナチュラルな仕上がりに。しっとりなじんで、ふんわりとキメ細かな肌に仕上げます。


土屋育美さん
(25歳・販売員)

肌にピタっと密着して自然になじみます。ふんわりと柔らかい仕上がりが長時間続いてくずれません!

ピンクナチュラル02 くすみが気になる肌に 商品番号8800	ナチュラル01 色白の肌に 商品番号8801	ナチュラル02 平均的な肌色に 商品番号8802
ナチュラル03 自然で健康的な肌色に 商品番号8803	ベージュナチュラル01 色白で黄色みのある肌に 商品番号8804	ベージュナチュラル02 やや黄色みのある肌に 商品番号8805



別売りケース
（シフォンベールファンデ用）
商品番号 9988
¥735

Q ひじやひざのカサカサはどうケアしたらいい?

A ひび割れにも効果的な薬用クリームでしっかり保



カサカサのひじ・ひざ・かかとをしっとりなめらか

乾燥して硬くなりやすいひじやかかとをケアする薬用クリーム。ひび割れもなめらかに整え、硬くなった肌にうるおいをプラス。カサカサ予防に使っておこう!

ドライスキンクリーム
［医薬部外品］
商品番号 9450
85g
ベストセラー感謝価格
¥1155
[3/1 より通常価格 ¥1260]


宇治原彩さん
（21歳・大学生）

夜、寝る前につけると翌朝も肌がしっとり。この時季はいつも愛用しています☆

Q 気づくとTゾーンがテカってる! 化粧直しも何回も…。

A 長時間サラサラ感が続き、化粧直しにも使えるアイテムがあるよ!



Tゾーンコントロール
商品番号 9354
28ml **¥1155**

皮脂を吸収して毛穴まわりの肌もひきしめ

シーバムクリアパウダーが余分な皮脂を吸着。ベタつきが気になるTゾーンになじませれば、毛穴をキュッとひきしめてテカリと化粧くずれを防止。メイク前はもちろんメイクの上からも使えるので化粧直しにも大活躍しそう!


素肌
いつの間にかTゾーンがテカってる……。


仕上がり
Tゾーンコントロールを塗れば一気にサラサラ肌に!


丸山悠美さん
(25歳・事務)

化粧くずれが気になっていたのですが、これをメイク前に使ってから化粧直しの回数が減りました。

Tゾーンのテカリが気になるのでこれを愛用。化粧直しの必須アイテムです。
(22歳・大学生)

Q いつの間にかポツン…。メイクは控えるべき?

A ニキビ肌用コンシーラーならケアしながらニキビをカバー

気になるニキビをケア&カバー

ニキビやニキビ跡をピンポイントでカバーできるコンシーラー。ニキビをカバーしながらニキビケアもできる優れもの! 光を反射して凹凸や色ムラをなめらかに見せます。


素肌


仕上がり

ポツンとできたニキビになじませると、もともとニキビがなかったかのように自然にカバーしてくれます。



アクネスポッツコンシーラ
商品番号 9163
12g **¥1260**

しっかり隠れる上にケアまでできるなんて本当にうれしいアイテム。自然な仕上がりがお気に入りです!


木野園子さん
(23歳・アパレ

Q 眉が濃く 不自然になっちゃう…。

A ふんわりと色づくパウダーなら 誰でも自然な仕上がりに!

ウダーと先端チップで
チュラル眉が完成

ンシルだけで描こうとすると濃
なりすぎて不自然になってしま
ことも……。パウダーアイブロ
ならテクニックいらずでナチュ
ルな眉に。付属のチップを使え
眉頭の自然なぼかしも、眉尻の
ャープなラインも思いのまま。





小池佳織さん
(23 歳・サロン勤務)

先端チップがあるから
眉尻の極細ラインまで
しっかりと描けます。
発色がいいのも気に入
っています☆

パウダーアイブロー
¥798
(クリアケース入り、チップ1本付)



ブラウン
商品番号8328

パウダーは落ちやすいイ
メージだけど、これはピ
タっと密着して落ちにく
いのがうれしい!
21 歳・大学生)

HOW TO



眉の中央から眉山
→眉尻と描いて、
最後に眉頭をぼか
して完成。

Q 口紅を塗ると唇だけ 浮いてみえちゃうんです…。

A グロス感覚で使えて しっかり発色するリップがおすすめ!

グロス級のうるうる感と
口紅並みの美発色を実現!

濃密リキッドが唇にムラなくな
じんで密着。ぷっくりと立体的
な仕上がりに♡ 見たままの発
色も楽しめます。1日中つけた
ての発色とうるおい感をキープ。

★=パール配合

リキッドルージュ
ベストセラー感謝価格
各 **¥1155**
[2/1 より通常価格 各 ¥1260]



ローズティアラ★
商品番号8486

カクテルレッド★
商品番号8485

シナモンベージュ
商品番号8489



ワンピース ¥6993/トピックラックス 新宿



フェアリー
ピンク★

モデル
使用色

ハニー
ベージュ★

ハニーベージュ★
商品番号8488

フェアリーピンク★
商品番号8487



佐藤春香さん
(24 歳・会社員)

グロスだけで仕上げていたけ
ど、これなら口紅を使ったみ
たいにしっかりと発色。
1本でリップメイクが完成
するからラクチン☆

さっとなじませるだけでつ
ややかに発色。ぷるんとボ
リューミィな唇が長持ちし
ます。(25歳・会社員)

Q 夕方になると 眉が消えてマロ状態…。

A 眉を描いた後にアイブローコートを ひと塗りするとぐっと長持ち!



仕上げの一塗りで汗や皮脂から描いた眉をガー
ド。美眉を長時間キープしてくれます。これで
気づいたらマロ状態!なんてこともありません

アイブローコート使用　アイブローコート未使用



落ちない!　消えそう…。

アイブローコート
商品番号 8450
¥1050



木戸いずみさん
(22 歳・アーティスト)

コシのある平筆なのでひと塗
りで眉をガード。パリパリし
たり白浮きしたりせずに自然
になじむから使いやすい♪

ふんわり薄めの眉でもこれ
でコーティングするとナチ
ュラルな仕上がりがキープ
できます。(20 歳・大学生)

Q 手が乾燥するけどベタつく ハンドクリームはちょっと…。

A 軽いつけ心地でしっかりうるおうのが オルビスのハンドトリートメント

つけた瞬間のうるおいをしっかり
キープ。使い続けるとなめらかで
明るい自慢の手になれるはず。ス
ーっとのびて手になじむのでつけ
た直後に何かを触っても OK。

ハンドトリートメント
商品番号 9470
70g **¥693**





松本瞳さん
(19 歳・大学生)

つけた後、サラッとしてい
るのに手がしっとりなめら
かに。冬場に限らず年中愛
用しています!



チョコやケーキを食べながらダイエット!?

人気のプチシェイクから新味登場!

ダイエットというと甘いものをガマンしなくちゃいけないと思っていませんか?
でも、今回新登場したのはなんとスイーツ風味! しかも、1日3食のうち1食をシェイクにおきかえるだけでOK。
スイーツを食べながらダイエットできちゃうなんて夢のよう☆



香りも味もまさにケーキそのもの!

カーディガン¥3990/CHILLE anap渋谷ファイヤー通り店 インのベアトップ/スタイリスト私物

Sweets
スイーツ編

NEW **フランボワーズショコラ風味**
商品番号 4433
1食分 165kcal
美容成分:カカオ抽出物配合
待望のチョコレート風味がついに登場! 濃厚なチョコレートの甘みにフランボワーズの酸味がミックス。毎日食べても飽きないすっきり感が絶妙。

NEW **レアチーズケーキ風味**
商品番号 4434
1食分 161kcal
美容成分:ツバキ種子エキス配合
女子が大好きなレアチーズケーキ風味。本物そのまんまの味と香りが口いっぱいに広がります。レモンピールの爽やかさがアクセントに。

ポイント1
10秒で作れる手軽さ!
プチシェイクは牛乳と混ぜるだけで簡単に作れます。液体ベースなので粉っぽくなく、すぐに牛乳と混ざるのも特長です。



プチシェイク1袋をグラスに注ぎます。 ▶ 牛乳100mlを入れて、かき混ぜるだけ。

菅田文美さん
(22歳・学生)
大好きなチョコレートを食べている感覚でダイエットできるなんてうれしい! おいしいので食べすぎ注意です(笑)

ポイント2
1日1食おきかえ
朝・昼・夜の食事のうち、どれか1食をプチシェイクにおきかえるだけで、あとの2食は好きなものを食べてOK。自分の予定に合わせて無理なく続けられます。

例えば夕食をおきかえ!



スパゲッティ約750kcal▶約600kcalダウン!
※プチシェイク(フレッシュストロベリー味 1食分:約150kcalの場合)

ポイント3
1食あたり¥210!
高いダイエット食品にお金を払って、おしゃれや遊びをガマンしているとストレスが溜まってダイエットをやめる原因に。プチシェイクなら1食あたり¥210ととってもリーズナブル!

磯部奈央さん
(25歳・ネイルサロンプレス)
濃厚なレアチーズケーキ風味が◎。ショコラ風味と交互に食べて毎日スイーツダイエットを実践中!

嵜山孔美子さん
(25歳・受付)
香りも味もまさにチーズケーキ! ボリュームたっぷりで満足感があります。レモンピールの爽やかさが大好きです☆

プチシェイク
各1箱
(各100g×7袋)
各¥1470



発売以来950万個*を突破!

*1998年以降の販売実績

フルーツ味も人気!

Fruit
フルーツ編

本物の果肉の甘さが人気のフルーツ味。
栄養バランスや美容成分もたっぷりで女子にはうれしいことだらけ。
8味とバリエーションも豊富で飽きずにダイエットが続けられます。

ミックスベリー味
商品番号 4388
1食分 151kcal
美容成分：ブドウポリフェノール配合
クランベリーとブルーベリーとラズベリーは美容にも効果的。ベリーの酸味と牛乳の甘みのバランスが◎。

パイン&マンゴー味
商品番号 4387
1食分 157kcal
美容成分：コラーゲン配合
とろける甘さが人気のマンゴーと甘酸っぱいパイナップルのトロピカルブレンド。ジューシーな味わいが魅力。

ポイント4

栄養バランスも◎

ダイエットするならキレイにヤセなきゃ意味がありません。プチシェイクはどれもバランスよく栄養成分を配合。内側からキレイを強力にサポートします。



鉄分
ほうれん草の約2.8束分
食物繊維
レタス約1.4玉分

※プチシェイク フレッシュストロベリー味1食分の場合 ※五訂増補日本食品標準成分表より レタス1玉300g、ほうれん草（ゆで）1束150g

みつりんご味
商品番号 4385
1食分 147kcal
美容成分：りんごポリフェノール配合
蜜たっぷりのふじりんごを使用。すりおろしと果汁をたっぷり配合。りんごのすっきりとした甘さが楽しめます♪

ミックスピーチ味
商品番号 4386
1食分 149kcal
美容成分：ローヤルゼリー配合
みずみずしい白桃果汁に黄桃果肉をプラスして濃厚な味わいに。桃の甘い香りとまろやかな味はやみつき♡

オレンジシトラス味
商品番号 4384
1食分 149kcal
美容成分：柚子エキス配合
バレンシアオレンジとグレープフルーツをミックス。甘酸っぱさと牛乳のまろやかさが絶妙にマッチ。



清水日和さん
（26歳・会社員）

本物の果肉が入っていて本当においしい！ フルーツの爽やかな味だから毎日食べても飽きません。

マスカット&アロエ味
商品番号 4423
1食分 144kcal
美容成分：カミツレエキス配合
爽やかなマスカットの甘さが牛乳と絶妙にマッチした人気味！アロエ果肉のぷるぷる感は食べ応えあり。

まろやかバナナ味
商品番号 4389
1食分 147kcal
美容成分：ローズヒップ抽出物配合
粗つぶしバナナの果肉たっぷりで満腹感バツグン。完熟バナナの甘さが口いっぱいに広がる人気の味。

フレッシュストロベリー味
商品番号 4383
1食分 147kcal
美容成分：ローズマリー抽出物配合
甘酸っぱいイチゴ果汁と果肉のつぶつぶ感が大人気。牛乳との相性もバツグンで1番人気！



鏡水沙緒理さん
（22歳・大学生）

混ぜてから冷蔵庫で冷やすとぷるぷる感がアップ！ 私のお気に入りの食べ方です。



ノンノ限定

3週間ダイエットセット

（マスカット&アロエ味、フレッシュストロベリー味、まろやかバナナ味）
特別品番 4878
¥4410
→オルビス初回購入なら¥700オフで
なんと **¥3675**
※初回購入特典を適用の場合

・2010年1月31日までの期間限定です。
・必ず特別品番でお申し込みください。
・パソコン、携帯電話からお申し込みの際は「商品番号から注文」ページよりお申し込みください。
・通信販売限定の特別セット販売のためセット内容の交換はご容赦ください。

プチシェイク
各1箱
（各100g×7袋）
各¥1470



※体脂肪1kgは約7200kcalに相当。たとえば1日に約600kcalずつ減らせば、計算上1ヶ月[illegible]2.5kgの体脂肪分のカロリーがカットできます。
※1ヶ月に体重の5[illegible]がリバウンドしにくいダイエットといわれます。
※牛乳はついてお[illegible]別にご用意ください。
※1食分のエネルギー[illegible]10品とも牛乳100ml[illegible]69kcal）を含みます。
※妊娠・授乳中の方および[illegible]での摂取はおすすめいたしておりません。
※やせ方には個人差があります。

ナゴヤのロミオとジュリエット。

純愛の障害は、距離ではなく、お金だった!?

「なぁ、仲葦――」
「はい」
「俺はおみゃーが好きだぎゃ」
「はい」
「友達としてやないでよ。恋をしとるんだで」
「はい」
「広末涼子より、おみゃーが好きだぎゃ」
「……」
「付き合って――。くれんか?」
「うん」
「えかっ」
「いいよ」



仲葦さん（なかよし）
中学2年生。ロリータなりたての少女。少ないお小遣いでロリータファッションを工面している。

「ロリータ魂全開で頑張れ」

藤森君
中学2年生。コテコテ名古屋弁に昭和不良スタイルの柔道少年。だが、父の転勤で東京へ。

「鯱に誓いよるわ」

「クリスマスには無理だが、ちょくちょく逢いに戻ってくるだで」
「どうやってよ!」
「名古屋と東京なら、新幹線でちゃっとこれるで」
「そんなお金、持ってないじゃない!」
「俺にはけったがあるで」
「馬鹿! 藤森の馬鹿! 自転車でどれだけ掛かると思ってるの!」
「……」

『下妻物語』の嶽本野ばらが描く青春初恋ストーリー!!

十四歳の遠距離恋愛

嶽本野ばら

好評発売中
●定価1,365円（税込）



お金が足りなくても、どんなに遠くても、中学生であっても、
愛しているなら、行かなければならない時があるんだ！
マヌケなほど真っ直ぐに、ひとつの季節を
駆け抜けたロリータ少女と
昭和のガキ大将的柔道男子の恋と試練の物語。

集英社 http://www.shueisha.co.jp

[セブンティーン] 2月号 好評発売中!
特別定価 580円 ※内容は一部変更になる場合があります

Seventeen



特別ふろく
one way 超デカ ショルダーバッグ
学校にも♪ 買い物にも♪
いっぱい入って
マジベンリ♥



表紙は、
桐谷美玲©!

謹賀新年
晴れ着であけおめ♥
スーパーST㋲新聞 2010
ポスターにもなっちゃう
タブロイド判だよっ!

うらみはらさでおくべきか!
フツーのJKがヘビメタ??
MEAHのデスメタル着まわし☆

ST㋲&全国JK おしゃれSNAP
★20人全員のリアル冬服いっき見せ♥
★札幌・東京・名古屋・大阪・福岡でST㋲が狩りまくり!
★東京VS大阪 制服対決もあるよ♥

CLOSE-UP
佐藤 健

冬も春もWE♥デニム
最旬デニムコーデ見本帳

キホンのスタイリングから、甘辛アレンジまで
激カワ♥ショートヘア

2010年占い Hyper
JUJUのDIVA恋愛相談室

2010 新年モテましておめでとうございます!
最強モデル軍団の盛り盛りMY最強スタイル! Style

美玲・波瑠・ありさ・
アリスエ・絢・エレナ・咲

EAGLE BONE





Model : Shiho Takechi



Short : ¥15,540

Long : ¥17,640

Will inc. 03-5433-0347

ピリッと辛口！ ズバッと当たる！ 相性診断もついてるよ♥

開運 おとだま名前占い

「おとだま」の秘密の力を知れば、2010年、恋も仕事もうまくいく！

2010年開運名前ランキング



尽くし系でモテる

1位 あや、あや〜
2位 のり、のり〜
3位 ふみ、ふみ〜



上戸彩さん

撮影／黒須みゆき

今どき男子は"優しくて強い"女子を求めてる！

「あや」がつく人は古風な大和撫子で男性を支える。でも実は相手をコントロール。上戸彩さんもこのタイプかも!?「のり」がつく人は忍耐強く尽くし、相手を育てる。「ふみ」がつく人は芯が強く、根気もあるので男性から頼られ、モテる♥

仕事でステップUP！

1位 〜か
2位 ひさ、ひさ〜
3位 けい、けい〜



戸田恵梨香さん

撮影／今城純

努力を惜しまず自分を高める！

名前の最後が「か」の音の人は意志が強く、積極的に能力を磨く。戸田恵梨香さんも演技力のある人気女優。「ひさ」がつく人は手堅くキャリアアップ。お金の管理も上手。「けい」がつく人はプライドと競争心が強く、トップを目指して頑張る！

男女人気で好感度

1位 〜な
2位 わか、わか
3位 はな、はな



木下優樹

笑顔で周りを明るくする人が人気者！

名前の最後の音が「な」の音の人は、人を尊重しつつ、自分も好きなことをする。木下優樹菜さんはまさにこのタイプ。「わか」がつく人は立ち直りが早く、「はな」は物事をよいほうにとらえる。親しみやすさと明るさが、今の時代にマッチ！

次ページから名前をチェック！

監修／
M.ローズマリー

姓名判断、直感占い、タロットカード、前世透視など的中率の高い占いで人気。『おとだま名前占い』（日の出出版）他著、書多数。詳しい情報はブログでチェックして。http://rosemary-blog.cocolog-nifty.com/blog/

"おとだま名前占い"は名前の音から見た占いです。言葉には意味があるのと同じく、人が発する音のひとつひとつにエネルギーが発し魂が宿ります。これが"音魂＝おとだま"と呼ばれるもの。名前は生まれた時から、繰り返し呼ばれ続けるものですよね？ シャワーのようにその音を浴びると、おとだまはその人に強く影響し、性質や運勢までも左右します。"おとだま名前占い"が本当の性格や恋愛傾向、彼との相性まで、怖いくらい当たるのもそのためです。ちなみに"ず"と"づ"、"お"と"を"などは厳密には違いますが、ほぼ同じ音として占ってかまいません」

どうやって占う？

基本音

ゆ き な

名前の１音目の音が「基本音」。その名
持ち主のベースとなる性格は、この音
られます。まさにその人の「素材」に
り、何よりも重要。そこに2音目と3
をミックスして、細かい性格が決定しま

イラスト／いぬんこ　葉月慧　文／加藤ナオミ

あ

あは「明るい」の**あ**。表裏がなく恋は純情で表現もストレート！

あい

愛らしい雰囲気で単純な性格。お調子者でおだてにも弱い。おちゃめキャラの半面、実はデリケートで、恋の悩みで陰で泣くことも。

あいか

カッコイイ女を気取るけど、中身は伴っていない。恋もイケメン好きで高望み。つい見栄を張り、脚色いっぱいの恋バナをしがち。

あいこ

人をコントロールする天性の勘の持ち主。異性への甘え方、頼み方も的をはずさない。ただ、思い通りにいかないとプライドが傷つく。

あいな

いいコだけど頼りない一面も。物事を深く考えず周囲をイラッとさせることも。恋愛は男っぽい肉食系男子にリードされてうまくいく。

あいは

注目されるモテ女子になりたいけど、実際は地味キャラ。恋も自信は少なめで、うまくいかない時を想像して行動が慎重になりがち。

あいみ

おバカなふりをして、実は計算高い。人に助けてもらって、自分はラクするなど駆け引き上手。恋も抜け駆けして、一人勝ちのことも。

あいり

自分の強い意思というより、周りの空気に流されるほう。人気のある男子を好きになる。恋の終わり方も〝なんとなく〟が多いかも。

あおい

意志が強く、人の意見は聞かないマイペース派。でも、自信がなくなって、強烈なリーダーシップの男性にコロッと魅かれることが。

あかね

繊細でもろい面と、頑張り屋で強い面があるけど、弱さを見せられない性格。恋は相手に合わせすぎて二股をかけられたりすることも。

あき

自分の基準がはっきりしていて、なんでも自ら決断。そのわりには気分は揺らぎやすく、恋の悩みなどは一度落ち込むと長引く傾向が。

あきえ

しっかり者に見えて、人の顔色を見て意見を合わせがち。本心を抑え、ストレスがたまることも。異性に対しても素直に甘えられない。

あきか

思い込みが強く、自己主張もするけど、形勢が不利だと思うと引くのも早い。「恋は妥協しない」主義は、実は経験の少なさの裏返し。

あきこ

表面的には優等生で感じのいい人。でも芯は強く、ガンコ。受け身のふりをして、男性を上手に調教するなど、裏で恋の主導権を握る。

あきな

何かに夢中になると他のことは目に入らなくなる。寂しがり屋で密着恋愛になりがちなため、相手も自分もヘトヘトになることが……。

あきの

なんでも自分で決め、周囲もそれを理解して、口も手も出さない。自分に従ってくれる恋人が理想なのに、自分が振り回されがち。

あきほ

目指している自分に、現実の自分が追いつかない。恋も理想が高いわりに、実際つき合う人は平凡。物足りなさを常に感じているかも。

あきみ

人への優しさは社交辞令で、内面は自己チュー。外見はキュートな雰囲気でモテる。理想を追うより現実の出会いからベストを選ぶ。

あきよ

人の役に立ちたい人。それが相手にはおせっかいに思われ、敬遠されることも。好きな人にとことん尽くして、裏切られると深い傷に。

あきら

男勝りな印象だけど、それは仮の姿。内面はナイーブでストレスをためがち。好きな人が友達の彼氏になるなど、恋も苦労が多い。

あこ

テキパキしていそうで実は繊細。傷つきやすく人を信じきれない孤独な面が。いい人から告白されても、素直にOKが言えないことも。

あさか

明るいキャラを演じがち。周囲の助けを突っぱねる、意地っ張りなところも。弱い面を見せられる相手なら、本気の恋に進展するかも。

あさこ

さっぱりした人だけど、どこかすっとんきょう。ノリや反応が周囲と微妙にズレがち。恋も崇高な理想を抱き、頭でっかちな傾向が。

あさみ

ソフトな印象だけど、実は裏があり、プライドも高め。秘密主義でそこがミステリアスな魅力にも。けっこう、恋の泥沼化もありそう。

あすか

忍耐力のある頑張り屋さん。自分と同じ根気や能力を人にも求め、煙たがられそう。恋ではダメ男に惚れ込み、苦労をすることも。

あずさ

めんどう見がよく人に頼られるとうれしい。ただ、おせっかいをうっとうしがられることも。恋人とも姉や母などつい〝身内感覚〟に。

あすみ

お気楽に、思いつきで行動しがち。アニメのキャラに恋したり、コスプレに凝る傾向も。現実の恋より、趣味のほうが盛り上がるかも。

あずみ

失敗がイヤなので、じっくり考え安全策を選ぶ。同じく恋も慎重。イケメンになびかずブサイク系でもまじめで生活力のある彼が好み。

あつ

情に厚く人を支えるタイプに見えて、我が強い。合理的で、遊びの恋はムダなのでしない。働き者で思いどおりになる人と結婚しそう。

あつえ

しっかり者で、若い時から、手堅い人生設計。遊びの恋はする気がなく、相手の将来性を最初によく見極めてから、交際スタート。

あつみ

人に頼られるめんどう見のいい人。情に厚すぎて、周りに利用されてしまう。尽くした相手があっさり他の女性を選ぶなど、悲劇の恋も。

あつよ

若い時から、どっしり構えた貫禄のある人。人気者だけど、恋愛面では「おかん」な雰囲気が裏目に。片思いのまま友人から脱せない。

あみ

アイドル的な可愛さがあり、わがままも許されるタイプ。外見に魅かれた男性は、交際後に彼女の嫉妬深さや身勝手さに振り回される。

あみこ

「オレが守る!」と男性に思わせる、か弱い雰囲気が魅力。仕事などで、責任の重い作業は大嫌い。問い詰められると逆ギレしがち。

あや

見かけは女の子っぽいけど、芯は強く、人のいいなりにはならない。恋も知能的で駆け引き上手。思い通りにいかないとイラつく傾向が。

あやか

人の本性を見定める目はクラブのママ並み。上手に相手をのせ、自分の得になるようにする。ただ、現実は計算通りにいかない。

あやこ

一見、古風な大和撫子で家庭的な一面は確かにある。でも、時々ハメをはずしたり、恋に暴走したり。そのギャップが周囲を驚かせそう。

あやな

プライドが高く、特別扱いを望み周囲に気を使わせる人。派手に見えるのに恋の免疫がないので、男の本性を見抜けず後悔することも。

あやね

いろんなことにこだわりがあり、気難しい。イヤなことがあると態度や顔に出がち。近寄りがたい感じで、恋の出会いは少なめかも。

あやの

あらゆることを損得勘定でジャッジし、商才もあるので起業家として成功するかも。恋も損得で考え、心ある誠実な人を逃すおそれが。

あやめ

負けず嫌いな気持ちと目立ちたくない心理が複雑に同居。恋もリードされたいけど、従うだけもイヤ。理想の相手選びが難しいかも。

あゆ

ピュアなのに、考えすぎて言動が複雑に。自立心と依存心の矛盾に自分でも悩みそう。意地の張り合いが恋の破局の原因になる。

あゆか

理論的に考えるのが苦手で、気分や好き嫌いで物事を決める。明らかに終わってしまった恋にしがみつくなど、行動も混乱しがち。

あゆこ

見かけは可愛いけど、計算高い。言葉も巧みで、欲しいものは必ず手に入れる。人のアイディアや彼氏をちゃっかり拝借することも。

あゆみ

根は明るくて素直。でも何か不安な点があると、悪い想像ばかりしがち。男性に対しても気まじめすぎて、窮屈な思いをさせることも。

あゆり

みんなに愛されたいために、自分を抑えて人に合わせるなど、神経をすり減らす。好きな人には、MかS、極端な態度になってしまう。

ありえ

愛敬はいいけど、気分にムラがあり、人間関係でストレスを抱え込む。相手の気持ちを素直に聞けず勝手な思い込みで失恋をする。

ありさ

現代っ子らしいドライな面と、細かいことが気になるデリケートな面が。恋は「本当に理解してくれる相手はいない」と冷めぎみ。

ありす

どこか浮世離れした感じで、周囲になじみにくい。単独行動が苦にならず、空想に遊ぶのも好き。ギラついた男性は生理的にイヤ。

あん

ほがらかで活発。いざという時はガンコで譲らない面も。正義感が強く、恋人にも「正しさ」を求め、時には相手が息苦しくなることも。

あんな
人の評価を気にしすぎる傾向が。人のため、と言いつつ、実は自分のため、ということも。身内が反対する恋に走ることもありそう。

あんり
しっかりしていそうで、おおざっぱ。人を巻き込んで始めたのに途中で降りるなど、気まぐれな面も。恋は相手任せで楽しければOK。

い
いの音は「意識」に通じる。感性が鋭く、恋は駆け引きが得意。

いおり
感情を表現できず、気難しい自分に悩むことも。伝統や古風なものに価値を感じる傾向あり。恋は自分と正反対の人に魅かれがち。

いくえ
上昇志向の強い、頑張り屋。でも張りきりすぎると空回りになる。恋の競争には勝てるけど、交際後は束縛しすぎて去られることも。

いくこ
普段は優しいけど、目標がある時は強さを発揮。場を仕切り、先頭に立ってやりとげる。恋は、相手を自分好みの男に育てるのが得意。

いくみ
不器用そうで、実は世渡り上手。恋も仕事も趣味もバランスよく楽しめる。恋は背伸びせず、ラクにつき合える友達関係の延長で。

いずみ
まじめすぎて周囲とずれたり、うっかりミスが多いなどの〃天然系〃。凝り性でアートなセンスもアリ。恋は憧れ期間が長いタイプかも。

いちか
緻密に先を考えすぎて一歩が踏み出せない。でも、自分の考えに固執しがち。恋も思い込みが強く、失恋するとよけいに意地を張る。

いちこ
人をチェックする目が厳しい性格。つい鋭い指摘をして、嫌われることも。恋をすると、相手を束縛したがり、嫉妬心もかなり強め。

いつき
しっかりしていて、人を見る目も確か。さりげなく人を自分の都合のよい方向に仕向けたりも。将来有望な男性を早めにつかめそう。

いつこ
お人よしで、自分は後回しになっても人に譲るタイプ。いつもニコニコしていて動じない。情熱的な恋より友情の延長の関係で安定。

いつみ
損得勘定で動くわりに、計算ハズレになることが。恋愛ではズルさを男性に見破られたり。尽くした相手に限って浮気されることも。

いとこ
抜け目ないつもりが、意外と抜けた部分だらけ。でも、どんなところでも生き延びるたくましさが。恋も楽観的で、つい流れに任せがち。

いよ
考えるより先に行動して、失敗する。恋愛では気の強さも出るけど、本命は自分を上手にコントロールしてくれる父親的な人を選ぶ。

いろは
先のことは深く考えず、今に生きるタイプ。迷わず、大胆な行動を取れるのが強み。恋も無計画派だけど、いい相手をつかめそう。

う
うは「産む」の**う**。内に力を蓄積。恋も思いをこもらせがちに。

うた
おおらかに生きているように見えて、内面は不安だらけ。包容力があり、頼りがいのある男性を求めるけど、身近では出会えないかも。

うたこ
激しい自己主張で、人生を思い通りに切り開く。失敗すると開き直ることも。自分が一番大事なはずなのに恋すると意外と尽くし型に。

うの
人を従えることを好む、ザ・女王気質。期待にこたえる実力もある一方、不満の爆発時のエネルギーも強い。恋の主導権も自分が握る。

え
えは「枝」、「縁」に通じる音。伸びていく枝のようにマイペース。

えいか
他人にあまり関心がないので冷淡に見えるかも。実際、割りに合わない人づき合いはしない。恋も確実な作戦で、結果を出せそう。

えいこ
自らの繊細さを隠し、ムリして大胆に振る舞いがち。男性を上から目線で見ることも。恋愛中はピリピリして、相手の行動にも厳しめ。

えいみ
感性が鋭いので、独自の世界を築き、人が寄りつきにくい。その分理解し合える人にはエネルギーを注ぎ、結果的に疲れる恋愛に。

えつ
一歩下がったところから現状を見つめて、欲しいものはさっとつかむ。男性は相手の将来性を見込んで育て、ダメなら見切りも早そう。

えつこ
かなり勝ち気で、女王様扱いされたい。人の痛みに気づかないことも。恋も好みの相手には遠慮なく近づき、力ずくで仲よくなりそう。

えな
大人しそうだけど、気分に波があり、時々、突飛な行動を取ることも。恋もアーティストの卵などユニークな男性に魅かれがち。

えま
独特な考え方をするので、同年代の中で浮いてしまうことも。自分の道を見つけたら脇目をふらず突き進む。恋はのめり込むタイプ。

えみ
人懐こく、みんなから可愛がられて育った女の子。同性からねたまれるタイプ。モテるけど、高望みしすぎると、良縁を逃すかも。

えみか
自分の可愛さや魅力を自覚していて、武器として上手に使う人。恋人には、みんながうらやむような条件のいい男性を射止めそう。

えみり
人に迷惑をかけるのがイヤで、明るいキャラを演じながら、悩みを抱え込むことが。親しい人や恋人にも見せない裏の顔があるかも。

えり
きっぱりしていて、いらないものはバサバサ切り捨てる。クールに見えるけど、好きな男性には甘えたがりで、つき合いが長く続く。

えりか
完璧主義の正義派で、ウソが許せない。表現が攻撃的になり、周りに反撃されがち。恋は思い込みで相手を選び、失敗することも。

えりこ
自分のやりたいことはとことん頑張る。疲れた時の支えは、自分に尽くしてくれる優しい男性。恋は超短期間か長期か、のどちらか。

えりさ
優しくフェミニンな雰囲気なのに愛情温度は低く、人との関わりも薄い。男性から見ると、つかみどころがなく、口説きにくいかも。

えりな
多方面に興味がわき、一つのことに熱中できない。恋も、モテているのに自分が夢中になれる相手には巡り会えず、物足りないかも。

えれな
マイペースだけど、人の助けは必要なタイプ。巻き込んだ相手に迷惑をかけることも。恋は最初だけ盛り上がって、自然消滅しがち。

お
「大きい」、「穏やか」などにつながる音。調和重視で、恋も堅実派。

おとか
まじめにやっていることが人にはユーモラスに見えて、それが愛敬に。恋は、熱心に言い寄られると軽い気持ちで交際し、最後は幸せに。

おとは
人に尽くす優しさが態度に表れる。そこに惚れられて、告白されることが多そう。過度な刺激は求めず、平穏な交際で長続きしそう。

か
かは「かちかち」と、固い物がぶつかる音。プライドが高く、勝ち気。

かえ
信念が強すぎて強引。でも思い通りにやって間違いはなさそう。男性に頼るより、自分で起業するなど、自立した道を選ぶことも。

かえこ
迷いやすい弱さと、自己主張したい強さが同居。時に行動が空回りになることも。恋は遊びの相手にされるなど苦い経験をすることも。

かえで
まじめに見えて意外とアバウト。楽しさ重視で、仕事よりプライベートを優先。彼氏の浮気に気づかないなど、恋愛ではのんきな面も。

かおり
大胆なのに一方で繊細な性格。頭が混乱するとウツっぽい気分になることも。昔の恋が傷になり、新しい恋に進めない期間が長め。

かおる
しっかり者だけど不器用で自分のやり方は変えない。冗談や遊びの感覚が通じにくい面も。ダメ男に恋しても理性でキッパリ断ち切る。

かおるこ
周囲になんと思われようと、自分の世界を優先させ自由に生きる。恋は後回しになることも。追いかけてくれる彼ならうまくいく。

かおん
自分で自分が何を考えているか分からないことが。突然、外国で暮らすなど行動も突発的。恋も気まぐれで、短期間恋愛で終わりがち。

かこ
しっかり者で、裏で人を動かす影のボスキャラ。恋は年下のダメ男に夢中になるなど、損得抜きな面が。男性を頼り、従うのはニガテ。

かず
忍耐強いしっかり者。若い時から家族のために働く責任感の強さもある。同時に、恋ではダメ男に尽くして、苦労を増やすことも。

かずえ
人は当てにせず、自分だけが頼り。節約してマンションを購入するなど、人生設計も堅め。そのわりには男性には甘くて、損することも。

かずき
プライドを保つためにも頑張り、人の一歩先をいく。そこが男性にとっては安らげないかも。意外と打たれ弱く、失恋を引きずりがち。

かずこ
プライドは高いけど、小心者。ストレス発散にヤケ食い、ヤケ買いなどをしがち。いろいろな恋を経験したいので、出会いには積極的。

かずね
思いを内にため込んで、一人で悩んでモヤモヤしがち。恋に対する憧れは強いけど、行動になかなか移せず、片思いの期間が長い。

かずは
我の強い面と繊細でもろい面が複雑に同居。人に理解されないもどかしさがいつも胸の内にありそう。恋は秘密の関係にハマりそう。

かずほ
人からの評価を得たくて頑張るタイプ。弁が立ち説得力があり、人を動かすのも上手。恋愛では男性に命令的になって引かれることが。

かすみ
柔らかい物腰なのに内面はガンコ。自分の考えを譲らず、周囲を困らせたりする。交際後、どう扱っていいか彼が悩んでしまいそう。

かずみ
愛想がよく、人気者だけど、自分の弱さを知っていて、ガードは固め。人間関係は特に慎重。恋は失敗を恐れて、無難な男を選びがち。

かずよ
意志が強く、逆境で発奮。合理的で、仕事はもちろん人間関係でも一切のムダを排除。スキがなく、デート中に彼がしらけることも。

かつえ
強烈な競争心が原動力。表情や態度にも迫力があり、周りを圧倒。気弱な男性には女王様的だけど、イケメンの前ではしおらしくなる。

かつよ
気は強いけどお人よし。忙しくても人の頼みごとは断れない。好きな人の言うことを丸ごと信じ、ウソを見抜けず後悔することも多い。

かつら
常に一番の関心事は自分。自分の安心と利益は確保しようとする性格。心に余裕がないと、恋は二の次に。出会いをスルーすることも。

かな
穏やかそうに見えて我が強く、意外とガンコ。子どものように、自分の要求を譲らないことも。男性を見る目は甘く、失恋回数も多め。

かなえ
おっとりしていて優柔不断。遠回しな皮肉や嫉妬深いことを言うことも。家庭を守る意識が強く、結婚後は夫と子どもに尽くしそう。

かなこ
愛らしさの裏にトゲがある。他人を簡単にほめないし、イヤなことをした相手には執念深くリベンジを狙う。失恋から学ぶ賢さはある。

かなみ
バランス感覚が抜群。世間の常識は守り、好きなことは絶対にあきらめない。恋のトラブルは避けたいので地味でも誠実な相手を選ぶ。

かなよ
「みんなはどうなのか」が気になって自分の意見が持てず優柔不断に。恋の悩みも、友達に相談して言われたとおりの選択をしがち。

かの
古風な考え方と突拍子もない行動が同居。接点ゼロの相手に突然告白して、周囲を驚かせることも。最後は、誠実な男子とカップルに。

かのこ
きちんとしていて、芯のしっかりした大和撫子。ガンコで一度決めたことは曲げない主義。恋すると一途で、自己犠牲もいとわない。

かのん
ちょっと不思議ちゃんキャラ。人の考えを理解したり意識したりすることが少ない。気になる彼に臆せず接近するが、飽きるのも早い。

かほり
世間知らずで、思ったことをそのまま言葉にしがち。ギラついたタイプの男性はNG。それなのに現実はワイルドな男子となぜか縁が。

かや
普段は静かだけど、時々、強烈な激しさや自分勝手な一面を見せる。恋愛中も人前で泣いたり、相手を責め立てたり、波乱が多いかも。

かやこ
内に秘めたエネルギーが大きい人。一気に勉強して試験に受かるなど突破力も。恋は、彼を好きなほど束縛心も嫉妬心も激しくなる。

かよ
人がよさそうで、ズバッとキツイことを言いがち。生活力があり、不況でも全く気にしない。ロマンティックな恋より生活重視かも。

かよこ
現実的で、計算して行動。努力はするけど、ムダな苦労は避ける賢さが。好きな彼でも、「自分が損してる」と感じたら、別れるかも。

かりな
なりたい自分がはっきりしていて願望を通すタイプ。周囲もそれを認める傾向が。恋は、好きになったら略奪もありでモテ男に魅かれる。

かりん
小悪魔的な魅力がある。あめとムチをうまく使い分け、人を動かすS性も。モテるけど、相手の男性が疲れて去り、恋は長続きしにくい。

かれん
姫キャラを演じているうちに、ウソと現実が自分で混乱することも。思い込みが強く、恋すると被害妄想で彼を責め、束縛することも。

かんな
言葉と本心が裏腹なことが。毒を秘めていて、ダメな人への批判も厳しい。本性がつかみにくく、男性は振り回されてヘトヘトかも。

き

「木」、「気」につながる音。感覚が鋭く、場や人の雰囲気を見抜く。

きくえ
決断や行動が早い人。考えてもしかたのないことは悩まない。恋への憧れは少なく、望むのは安定した結婚や、一生続けられる仕事。

きくこ
態度は控えめで本心は見せない。突然、行動を起こし周囲を驚かせることも。遊びの恋はせず、初恋でそのままゴールインすることも。

きくみ
人と程よい距離でつき合い、自分のことは自分で決める。恋も深追いはしないほう。浅い仲のままで気がついたら自然消滅してしまう。

きくよ
行動は目立たないけど、気が強くて意外と野心家。女社長、女将などとして仕切る能力もありそう。オトナの余裕のある男に魅かれる。

きこ
人に優しく、上品な雰囲気だけど何があってもくじけない強い心の持ち主。恋は、目立つアピールはせず好きな相手と確実に結ばれる。

きぬえ
自分のことは後回しにしても、人の世話をしがち。頼りがいのある強い男が好みなのに、近寄ってくるのは、甘えん坊のダメ男ばかり。

きぬこ
親に素直に従うよい子で育ったタイプ。でも、ここ一番の時は自分の決心は曲げない。忍耐強く、苦労を承知で好きな人と結婚しそう。

きみ
気が強くて芯もあるけど、感情の波が大きく、荒れると周囲を巻き込むことも。頭がキレて、ちょっと遊び人風の男性に魅かれる。

きみえ
よく気が回り目上の人に気に入られる。身内や仲間はとことん大事にする傾向が。恋すると相手のすべてを知りたくて、問い詰めがち。

きみか
セレブ、高級という言葉に弱い。自分の得になりそうな人とつき合う。ただ、セレブな彼を狙っても魂胆が見え見えで、成功率は低め。

きみよ
社交的で明るいけど、自分の利益はきっちり確保。大切な試験前の遊びはドタキャンするなど自分勝手な面も。デートはおごらせ上手。

きょうか
おっとり見えて、自分にも人にも厳しい。将来を見据えて、堅実な人生設計をする。楽しむ恋と安定した結婚は別というのが本音。

きょうこ
完璧主義で神経質。イヤなことは人のせいにしがち。恋には情熱的で、イケメンに弱いけど、気のきかない無神経な男は絶対にNG。

きよえ
テキパキとした言動は一種の防衛本能。弱気になると不安が増す傾向が。恋は最初は相手に合わせるけど、ワガママが炸裂して破局。

きよか
立場が上の人にも歯向かう気の強さが。男性の前では最初はおしとやか。慣れると自己主張しだし、不誠実な行動は絶対に許さない。

きよこ
"ファミリー"な雰囲気が好きで、身内のめんどう見はよい。男性にとって妻にするには心強い女性。恋の相手としては色気不足かも。

きよみ
好き嫌いがはっきりしているわりに、行動は人に流されがち。彼の趣味にもろに影響を受け、恋人が変わるとすぐ見た目で分かるほど。

きりこ
独特な発想で行動力もあるけど、現実感が足りなくて共感を得にくい。恋もひとりよがりになりがちで、しつこくしてフラれることも。

く

「雲」、「口」など中を膨らませる音。我慢強いかワガママかどちらか。

くにこ
我が強いと同時に、正義感も強く、人のために先頭に立って頑張る。恋はちょっと強引。相手に気持ちを押しつけ、引かれてしまう。

くみえ
いろいろなことに憧れ、将来が定まりにくい。恋も、惚れっぽいので軽い子に見られることも。人の目は気にせず、自分中心の恋愛。

くみこ
夢見ることはたくさんあるけど、失敗はイヤなので行動は慎重。好きな人に対しては、意地を張って素直になれず、後悔することも。

くらら
世間の常識や細かいことは気にしない。浮世離れして、一緒にいる人に対してある時は夢見心地、ある時は不安にさせる不思議な人。

くるみ
自分は人とは違うという意識が強い。自信に見合う才能もあり、起業などで成功しそう。事業のパートナーと結婚することがあるかも。

け
「煙」や「気配」など外へと自然と表れるものの音。気の強さが特徴。

けい
豪快で派手に見えて小心者。いつも心に不安感があり、本当は頼りになる人が欲しい。なのに、好きな人の前では強がってしまいがち。

けいこ
物事を自分の思い通りに仕切りたいのは、予定外のことに対処するのがニガテだから。恋は自分を尊敬してほめてくれる男性が好み。

けいと
なんでも自分で考え、解決する自己完結タイプ。それは他人への期待が大きくないから。勉強や仕事で忙しくて恋は後回しの時期も。

こ
「込める」など固めて形にすることに通じる音。温厚で誠実な性格。

こうめ
目標はあるのに、小さいことにこだわって一歩を踏み出せない。可能性を伸ばしてくれる、頼りになる男性と恋をすると成長しそう。

ここあ
楽しいことや好きなことはたくさんあるけど、趣味が広がりすぎて絞れない。恋も気分に任せて楽しみ、本命の相手が定まりにくい。

ここな
よく考えず、引き受けたり、その場のノリで一緒に行動して、時間をムダにすることも。恋はなんとなく始まり、相手に任せがち。

ここみ
こだわっていることに関しては、結果を出す。交渉もうまく、自分の有利に話を持っていける。純情そうで、恋は裏で相手を操縦。

こころ
忍耐強くしかも策略上手。狙ったものは確実に手に入れる。気になる人のことはしっかりリサーチして、手料理やプレゼントも完璧。

こずえ
人と比べて焦ることなく、マイペース。気がつくと人よりラッキーな境遇に。恋は、回数は少ないけど好条件の相手を引き寄せそう。

ことえ
自分の本心を抑えたり、迷ったり目標達成までに時間がかかることが。人を見る目は確かで、自分に合う相手を選んで交際する。

ことこ
自覚している以上に、自分のことが大好きで、自分の世界へのこだわりも強い。気になる相手にはジワジワ近づき、逃さないかも。

ことね
バリバリ頑張るわけではないけど揺らがない強さがあり、信念は貫く。恋も焦らず、彼ができたらゆっくり二人の関係を育てる。

ことの
無理はせず、やるべきことを着々とやる。人に都合よく利用されても特に損とは思わない。自分を飾らないでつき合える相手が理想的。

ことみ
困っている人はほうっておけないけど、自分は人に助けを求めない。ラブラブすぎる恋愛はニガテで、適度な距離感がうまくいく秘訣。

このは
感性に任せて自由に生きる。ただ、自分を説明するのがニガテなので理解されづらい。気が合う人に出会っても、恋人未満で終わりがち。

このみ
派手な格好をしたと思ったら突然、ナチュラル系になるなど、変化が激しい。恋のなりゆきは自分でも驚くくらい、予測不可能。

こはる
目立たないけど、努力を惜しまず人の役にも立つ人。自分に似たような男性と自然に魅かれ合い、自分たちらしい暮らし方をしそう。

こまき
レトロな趣味で、古いものが好き。物語や想像の世界で十分に満たされがち。現実の恋は幻滅することが多く、恋愛回数は少なめ。

こゆき
天性の勘のよさで、人間関係や仕事を選ぶ。不安を打ち消すために努力をする人。恋の相手選びで勘がはずれると、ショックは大きい。

さ
「咲く」に通じる音。進歩に向かう意味があり、開放的で積極的。

さえ
自分が話の中心にいたい、ヒロイン体質。関心のないことには、聞く耳を持たない。ツンデレな魅力があり、男の子からかなりモテる。

さえか
女らしく繊細そうで、内面は女王様。一番になりたいし、特別扱いを望む。恋は追いかけさせたい派で人の彼でも自分に惚れさせたい。

さえこ
甘えん坊に見えて、自分の望みが叶うように周りの人を巧みにコントロール。恋は、半端な迷いは一切持たず、理想の相手だけを狙う。

さえり
優しそうで、合理的。割りの合わない頼まれごとはきっぱり断る。恋も、相手の職業や将来性をクールに採点して、交際スタート。

さき
人を頼るより、自分でなんでもやったほうが早い。ただ、自分を過信してる面も。テキパキしすぎて、男子が入り込む余地がないかも。

さきえ
周りに気を配りすぎて、疲れがち。人のよさにつけ込まれ、八つ当たりされることも。恋は、好きじゃないタイプからモテる傾向アリ。

さきこ
自信満々で派手に見えて、実は警戒心が強く、安全第一。チヤホヤされても、うまい話にはのらない。まじめな相手と堅実な生活を送る。

さくら
人に厳しく、自分に甘い。めんどうなことは人に任せて、自分はいいとこ取り。ムリめな相手は選ばず、自分が扱いやすい男性と交際。

さくらこ
人にかまわず我が道を行く。失敗しても原因は人のせい。恋の駆け引きや三角関係などめんどうなことはニガテで、シンプルな恋が好み。

さだこ
格式や伝統に価値を感じる。規則があるほうが安心で、自由すぎると逆に戸惑いがち。昔の恋愛小説のような一途な純愛への憧れも。

さち
一生懸命なのに、気持ちが人に通じなかったり、気配りが裏目に出ることが。恋すると相手を怒らせたくなくて、合わせすぎる傾向が。

さちえ
趣味に遊びに忙しいけど、気持ちは満たされない。資格の勉強など、打ち込めるものが必要。恋は自分から動けず、受け身になりがち。

さちこ
向上心があり、負けず嫌いだけど自分に自信が持てず悩みがち。恋すると心配事が増える。彼の行動を全部把握したくなってしまう。

さちよ
簡単にはあきらめない執念深さがある。人を巻き込み、動かすのも上手。押しが強く、いい人に出会うと逃さずに連絡を取りつける。

さとえ
甘え上手。頼めることは人に頼んでやってもらう。でも、突然、目標を見つけて頑張ることも。恋は好みが幅広く、彼氏はできやすい。

さとこ
自分に対する批判は、ちょっとしたことでも傷つき、言われたことは根に持つ。恋愛中も彼とケンカをすると不機嫌状態が長引く。

さとみ
おしとやかそうで、社交的で意外と野心家。人に秘密で、就職活動や恋を進め、すばらしい結果を出して、周囲の注目を浴びることも。

さとよ
表立って主張はしないけど、結果的には自分の希望を通す。恋も粘り勝ち。ごねたり、すねたりして彼を操縦して、スピード婚も！

さなえ
周囲に目配りができ、めんどう見もよい。でも、自分のことになると慎重すぎてチャンスを逃すことも。恋はライバルがいると弱気に。

さほ
思いついたことはとりあえずやってみる。発想も独特でちょっと変わり者に見えるかも。恋も自分がいいと思ったら気負わず接近。

さほこ
見た目は古風だけど、考え方はドライな個人主義。世間の適齢期や家族の意見は気にせず、大変そうでも自分の好きな恋を突き進む。

さほり
いつもにこやかで、人に優しく、自分のことは後回し。恋に関しては夢見がち。今どきの男子とノリが合わず合コンなどで浮くことも。

さみ
どこかはかなげで、大勢の人の中にいると疲れやすい。自分のできることを淡々とやるタイプ。恋も高望みせず、そこそこで満足。

さや
優しく控えめなようで、意外と情念系。自分を見下した人を見返すために頑張る。恋も表面はにこやか、内心で嫉妬の炎を燃やす。

さやか
自分が一番でいたい人。注目は浴びたいのにプレッシャーに弱いのが悩み。恋は策略家。ライバルを裏で蹴落とし、狙った彼をゲット。

さやこ
口には出さず信念を貫き、結果が出てから、周囲は驚く。恋は普段は二の次だけど、この人と思ったら、当たって砕ける覚悟で突進。

さゆ
自分で決められず、迷った時は人と同じことをして安心。恋も友達がいいと言う人を好きになり、交際には至らないことが多いかも。

さゆみ
か弱そうなイメージだけど、芯は強く、忍耐力もある。ゴール付近で追い抜くタイプ。まじめな人が好きで、努力しない男は見切る。

さゆり
優しくて正義感のある立派な人。自分に厳しく、常に一人で頑張れる。同世代の男子には近寄りがたく年上の男性とうまくいきそう。

さよ
考え方や行動が子どもっぽいところが。人に可愛がられる半面、めんどうをかけたりも。恋は妄想で盛り上がり、行動力はイマイチ。

さよこ
物静かな雰囲気なのに、言動は大胆。言いにくいことをズバッと言い、周囲をヒヤヒヤさせることが。恋は策を練ると裏目に出がち。

さら
マイペースな自由人に見えて、実は物事を複雑に考えすぎて、思い悩むタイプ。恋の相談を誰にもできず、一人で苦しむことも。

さりな
派手で活発そうだけど、気持ちは繊細で傷つきやすい。好きな人の前で、わざと悪ふざけをして、あとで落ち込んだりすることも。

さわ
周囲に影響されない自分の基準がしっかりある。枠にはめ込まれそうになるのが何よりイヤ。恋も人に反対されると意地になりがち。

し

「幸せ」、「静か」に通じる音。音なき音を感じ取る鋭敏な感受性が。

しえ
やりたいことはあるのに、周囲の心配を察してブレーキをかけがち。恋は、派手なイケメンが好み。ダメ男でも男前なら嫌いになれない。

しおね
みんなと同じでは満足できない傲慢さがある。でも努力不足で実力は平均並み。恋も理想が高すぎて身近な出会いを逃すことが。

しおり
自分で仕切るのはニガテで、人からの誘いを待つ。人に合わせるのは上手。「ひとり身よりまし」と思いイマイチの彼をキープしたりも。

しげみ
好きなことへの思いは抑えられない。でも、相手や周囲に気を使いすぎて疲れることが。恋は後回しにして、仕事に専念しがち。

しずえ
いろいろ調べるうちに不安になり行動するまでに時間がかかる。でも、始めたら急ピッチ。恋に熱中して、勉強や仕事を放り出す。

しずか
人に柔軟に合わせるけど、絶対、譲らない強い信念を秘めている。家族も本心を見破れない。恋は狙いを決めたら必ずモノにする。

しずく
強気な態度を取るのは、不安や弱点を隠すため。実は相手の期待にこたえようとムリをしがち。オタク系の男子などからなぜかモテる。

しずこ
いい子ぶるのがイヤで、わざと人にズケズケ言う。あとで自己嫌悪になるなど、繊細なところも。人の恋をうらやましがることが多い。

しずよ
ふだんは抑えている本音が、時々爆発。行動も大胆になる。恋は「自分が支えてあげなきゃ」と思うような、弱い男子に魅かれがち。

しのぶ
ほんわかとした雰囲気だけど、気が強く、ガンコ。勘が鋭く、危険からはすばやく身を引く傾向が。才能のある男に弱く、恋は積極的。

しほ
望むものは、戦略を練って、確実につかみ取る。自分の損になる人とはつき合わない賢さも。恋するたびに女性として磨かれていく。

しほこ
普段はちゃんと計算して動くことができるのに、恋に関してはおっとり。友達に彼氏を取られたことに気づかないなど、守りがゆるい。

しほみ
世話好きだけど思いつきで行動して、人を振り回しがち。デートも自分で仕切り、彼を買い物につき合わせ、うんざりさせることも。

しほり
優等生っぽいけどどこか抜けているうっかり屋。でも、細かいこだわりがある人。好きになると相手を信じ込み、だまされることも。

しまこ
控えめな印象で、実は貪欲。遠慮せず、欲しいものには手を伸ばす。現実的で、恋も結婚も相手の経済力や将来性を厳しくチェック。

しゅうこ
経済感覚がしっかりしている。貯金だけでなく、ポイント還元などもマメ。彼のお金の使い道も細かく管理して、煙たがられることが。

じゅり
空気を読んで、タイミングよく人に関わり、自分の意見を通す。自分と似た性格、環境の相手に魅かれ、恋人とは身内感覚になりがち。

じゅりあ
可能性と夢を広げすぎ、自分探しの時期が長引く傾向が。ボランティアなどで出会った同志的な人と恋をするけど、短い恋になる。

じゅん
自分のことには神経質、人のことには鈍感な面が。頑張り屋だけど本番に弱いところも。恋はケンカ後、自分で歩み寄らず破局しそう。

じゅんか
人の言うことは気にせず、自由に行動。資格なども取得直前にやめて、違う道に行くなど方向転換も大胆。恋も直感で始まり、終わる。

じゅんこ
純粋でガンコなため、周囲と衝突しがち。強気なようで、周りに気を使い密かに悩む。落ち込むとヤケ食いか恋人に八つ当たりしがち。

じゅんな
悪い想像が膨らんで、人間不信になることが。恋愛も含め、人と濃くつき合うと疲れそう。仕事やお稽古事に没頭している時が幸せ。

しょうこ
堂々としていて、勝負強い。ダメなら潔くあきらめる面も。迷いがなく、恋を結婚にすんなりつなげて、着々とよい家庭を築いていく。

しん
しっかりしていそうで案外、アバウト。失敗するとパニックになるけど、すぐ忘れる。恋は、安全確実な結婚相手を探すプロセスで。

しんこ
上辺にごまかされず、本質を見抜く。世話焼きで頼りになる女性。地味でも将来成長しそうな男性を見逃さず、育てるつもりで交際。

す

「吸う」に通じる音。静かに内側に取り込む意味で落ち着きアリ。

すず
心配性でストレスがたまりがち。親切のつもりが裏目に出て相手を困らせることも。恋は、人に相談するわりに、アドバイスは無視。

すずえ
人は人、自分は自分で、単独行動を寂しいと感じない。得意ジャンルを極めその道のプロになる。ひらめきで恋をして、スピード婚も。

すずか
上昇志向が強く、見栄張り。地道な努力はニガテで飽きっぽい。大胆な決断をして、強引な手段で欲しいものや恋を手に入れる。

すずよ
おしゃれや遊びだけでなく、進路などもブームや人の意見に影響されやすい。恋は、交際後に相手の本性を知り、後悔することが。

すなお
名前の通り、素直。エゴが強くなく、人を疑うこともしない。恋もお人よしで、二番手にされても、気づかないままでいることも。

すみえ
どこにいても自分が一番だと思われたい。合コンで他のコがちやほやされると不機嫌に。男性にモテるための努力は絶対に怠らない。

すみか
ムダづかいせずお金を貯める。楽しいことは我慢して、勉強や習い事などで自分に投資。遊びの恋はせず、まじめな交際から結婚へ。

すみこ
目立たないところで人を支え、頼りにされる。普段はおとなしいけど、理不尽なことは許さない。好きな彼には損得勘定抜きで尽くす。

すみよ
おおらかだけど、気配りが細やかで、めんどう見がよい。甘えん坊の男子たちが寄ってきて、中でも一番手のかかる人が交際相手に。

すみれ
心の中に永遠の乙女がいて、夢見がち。世間知らずゆえに、思い切った行動が取れることも。恋に夢中の時と無縁の時の差が激しい。

せ

人が後ろから従う意味の「背」に通じる。個性的に人生を切り開く。

せいこ
大勢の中の中心人物。自分が人に合わせることはありえないという感覚。恋はライバルがいても気にせず、自分の魅力で勝ち抜く。

せいら
人を引きつける力が強力。気ままなので、つき合いきれない人は去っていく。恋は自分に必要な人を求める。元気なら結婚願望ナシ。

せり
ひらめきで行動するけど、結果的に正しい選択に。計算で人を動かそうとしないので、人間関係もスムーズ。恋も流れ任せで幸せに。

せりか
打てば響く頭のよさで、判断も行動も素早い。数字で結果が出ることが得意。恋は、好きな彼を粘り強いライバルに取られることも。

せりな
観察力があり、相手を見て、瞬時にウケのよい行動を取れる。人気があり、モテるわりには、実際につき合うのは頼りない男性かも。

そ
そは「空」の**そ**。自然でマイペース。恋は現実より空想で楽しむ。

そうこ
自由でいたいと思いながら、枠からはみ出せない。恋は古風な考え方。まじめな男性に守ってもらうのが一番の幸せと思い込みがち。

そのえ
自信はないのに、強がって遊びなれたフリをしがち。恋は一度好きになると長い。破局した後も忘れられず、元カレと復活することも。

そのこ
控えめに見え、自分のやりたいことはやり通す。危険には近づかない手堅い生き方。恋すると、急に態度が女の子っぽくなることも。

そのみ
常識に縛られず、フットワーク軽く行動。試しにやってみたことが成功につながったりも。恋も興味が広がり、一人に絞れない傾向が。

そら
気持ちがふわふわ広がり、決断できなくなりがち。不安に押しつぶされそうになることも。恋もなんとなく始まりなんとなく終わる。

た
たは「魂」の**た**。意志が強く、考える前に行動する。恋は純情派。

たえこ
いちいち主張はしないけど、自分の思い通りに動いてほしいと望む女王様気質。恋は自分とつり合う相手かどうか、厳しくチェック。

たえみ
強気な女の子に見えて、内心は自信がなく、人に影響されやすい。モテる男性ばかりに目が行き、交際までたどり着かないことが。

たかえ
目標があると燃え、周囲を巻き込み一致団結。頼りがいはあるけど押しつけがましく思われることも。恋も力ずくで相手を振り向かせる。

たかこ
プライドが高く、こびない。機嫌が悪いと怖いので、周囲は気を使うかも。好きな男性には甘えるけど、弱点は見せず虚勢を張りがち。

たかみ
上から目線で人を観察して批評。言うことは立派だけど、自分の行動は抜け目だらけ。恋も、自分の体験談をかなり美化して自慢。

たかよ
人のために動くけど、人と親しく交わらず、一人でいることが多い。恋や結婚に甘い憧れはなく、社会人としての責任で冷静に決断。

ただよ
プランを立てて実行するより、出たとこ勝負。すぐ結果を出したいほう。偶然、隣に座った人と意気投合するなど、恋の展開も早い。

たつこ
度胸があり、周囲に流されず、物事をサバサバ決めていく。女社長の資質がありそう。有能な部下のような男性が恋人としても◎。

たまえ
おっとりして見えるけど、女王として君臨したい性格で逆らう相手は容赦なく攻撃。恋すると意外と弱気で、相手の顔色をうかがう。

たまお
甘えん坊に見えて、実は自分が相手を支配したい。執念深く、自分を裏切った相手へのリベンジに燃え、次の恋に移れないことも。

たまみ
アイドル的な可愛さで人気者。でも、内心は八方美人な自分に疲れ、他人への不信感も。恋も見栄で相手を選び、心は満たされない。

たみ
普段は控えめで目立たない。でも、進路決定などの時は絶対に自分を曲げない人。意外と情には流されず、恋と結婚は別と割り切るかも。

たみこ
周囲が楽しそうに遊んでいても、誘惑に負けず、自分の目標に向かってひたすら頑張る。静かに見守ってくれる男性なら、恋も充実。

ち
ちは「力」の**ち**。力を蓄えて生きるけど実は怖がり。恋は大胆。

ちあき
明るいキャラを演じるけど、不安がいっぱい。秘密主義で本音を言うのはさりげなく避けそう。でも恋の相手の隠し事は許せない。

ちえ
ダメな女の子を装い、人の助けを上手に借りる。自分のことを好きになる男子を見抜くのもうまく、ムダな告白などせず、恋を楽しむ。

ちえこ
人に嫌われないように振る舞う。でも、よそで悪口を言うなど裏表が。愛想がよく合コンでモテるけど、その場だけということも。

ちえみ
女友達より男性を頼りにする。ただの男友達から特別な恋人まで、男の知り合いが多い。その中で一番よい人を選び抜いて結婚する。

ちえり
女の子らしくて可愛いけど、何かと人を頼り、周囲にうんざりされることも。彼氏ができると、いつでも、どこでも一緒にいたがる。

ちか
並はずれた集中力。熱中するあまり、他の用事を忘れ、トラブルになることが。恋も、この人と思い込むと自分のすべてをかける勢い。

ちかげ
陽気に見えて、小さいことでくよくよ悩みがち。恋も最初の一歩を踏み出すまで時間がかかる。好感触なら、いきなり大胆に行動。

ちかこ
周囲に気を配る、きちんとした印象の女性。自分の立場を奪われそうになると、激しく反論。恋もライバルが登場すると闘志がわく。

ちかよ
考えすぎると、暗くなる。不安なまま行動に移すと、自分でも混乱しがち。恋は理想を追わず、ほどほどの相手とラクな関係を希望。

ちぐさ
しおらしく見えて、ドライな判断力と実行力がある。敵にすると手ごわい。表向きは彼を立てて頼るけど、すべて自分の思いのまま。

ちさ
一人だと心細く、進路も恋愛も女友達と同じ状況が安心できる。情熱的でギラついた男性はニガテで、なごみ系の男子と気が合う。

ちさえ
大事なこともなんとなくで決めて後悔することがある。恋も口説かれたらその気になる。タレントの追っかけなど、憧れの恋に熱中。

ちさこ
自信を持って主張するけど、根拠や実績に乏しく、説得力不足。恋は派手に活動しそうで、まじめな相手を見つけて、生活を固める。

ちさと
細かいことは気にしないけど、堅実でしっかり者。一緒にいる人は安心。一度、失恋したあとは、平凡でも安定した関係を求める。

ちさよ
思いついたら、それが深夜でも行動に移す。あれこれ手を伸ばし、自分でも整理がつかなくなることも。勢いがつくとスピード婚も。

ちず
自立心旺盛で、意志も強い。てきぱきと、自分のやるべきことをやる。有能なので、交際すると男性が引け目を感じ、いじけることも。

ちづる
悲劇のヒロインになり、自分のことを語る。泣き落とし、ほめ殺しなど、人を動かすのも得意。恋には妙に潔癖で、ガンコな一面が。

ちとせ
ラクをしようとしない頑張り屋。時々、自信をなくすこともあるけど基本は陽気。学生時代の友達など気心知れた人との恋が落ち着く。

ちなつ
なんでも自分でやらないと気がすまない。結果的に、人のやっていないことをすることも。同情から恋になり、くされ縁になる傾向が。

ちなみ
自由に行動しているようで、軸がなく、自分でも先行き不安。恋も相手任せ。ある日、一方的に別れを告げられびっくりすることも。

ちはる
人前ではいつも元気ハツラツ。うちに帰ると、暗く、一人で反省会をしがち。好きな彼にムリをして合わせすぎ、疲れてしまうことが。

ちひろ
見込みがあるのに、ダメと決めつけてあきらめる、妙な謙虚さが。失敗に対する恐怖心が大きい。恋も相手が期待はずれだと即、幻滅。

ちふゆ
内側にため込んだ情念が、プラスに作用すると才能開花。マイナスに作用すると皮肉屋で暗い人に。恋も執念深く、復活愛もある。

ちほ
人の話を聞かず、自己主張して、キツい性格と思われがち。正直すぎて、損をすることも。好きになった人には彼女がいることが多い。

ちほえ
ストレスの発散が下手で、イライラした気分をため込みがち。恋人ができると、二人だけの世界に浸り、相手が息苦しくなることが。

ちほこ
人に攻撃される前に、先にキツいことを言いがち。自分のミスは認めたくない。恋も、記念日などに素直になれず、ケンカ別れ……。

ちほみ
可愛く頼めば、なんでもやってもらえるという甘い考え。恋も、相手を思い通りにしようとしがち。ただ、本心がバレてフラれることも。

ちゆき
人が見逃すようなことも、厳しくチェック。そのため損をすることは少ない。恋の相手も経済力があり、将来が安定した人を厳選。

ちゆみ
自分の決断に自信が持てず、いつも誰かと一緒。仲間うちではワガママになることも。恋をすると彼に甘えて、頼りきってしまいがち。

ちよ
控えめな印象だけど、情熱と大胆さを秘めている。熱烈に好きになった人を巡ってライバルと奪い合い、ボロボロになることも。

ちよこ
欲しいものは必ず手に入れる。自他ともに認める恋愛体質で修羅場の時もヒロイン気分。トラブルが大きくなり、彼が去ってしまう。

ちよみ
上手に甘えて人をコントロール。慣れると要求がエスカレートして頼み方も強引になりがち。恋人と金銭トラブルが起こる可能性大。

ちりこ
自分の勘違いで、勝手に物事を進めて、失敗することが。親切で、男友達の元カノのグチを聞いてあげるうちに恋が生まれそう。

つ
つは「強い」の**つ**。しっかりとした自分がある。恋で自分を磨く。

つかさ
傷つきやすい乙女な面と、さっぱりと思い切りのよい面をあわせ持つ。恋愛では、彼氏が浮気していることに気づかず、尽くし続ける。

つきこ
デリカシーのない人にイライラして、集団の中ではストレスをためがち。恋は、相手を夢中にさせたら気がすんで、急に冷める。

つぐみ
おっとりして気長。人と競わず、自分にできることを淡々と実行。恋も自分からは動かない。来る者は拒まず、去る者は追わず。

つばき
親や親友にも相談せず、大事なことは自分で決める。経済的な自立も早い。外国で勉強や仕事、恋をして、そのまま結婚したり。

つばさ
自由に飛び回りたいのに、リスクを考えてなかなか実行できない。恋より、仕事や研究に打ち込み、理系の分野で道を見つけるかも。

て
ては「手」の**て**。積極的な性格で、恋より自分の夢の実現を優先。

てつこ
人のことは気にせず、自分独自のルールで生きる。周囲にも個性を認められ、衝突は少ない。夢の実現に突進して、恋は後回しかも。

てるの
現実的な生活と夢の実現をバランスよく両立。実力をつけて、好きな仕事を続けながら、将来は希望通りの結婚相手と巡り会えそう。

てるみ
気が強く、人と話す時もついケンカごし。自分はストレス発散できても、相手をへこませる。恋人には姉のような立場になりがち。

てるよ
慌てん坊に見えて、意外といつも冷静。どんな時も自分の利益は確保。恋はイケメンになびかず、ガッツのある働き者の男性を選ぶ。

と
とは「戸」の**と**。内側で気持ちを留める。恋は奥手だけど一途。

とうこ
友達とべったりの関係はニガテ。趣味や習い事などを、マイペースに続ける。好きな相手に告白せずあえて片思いのままでいたり。

ときこ
理想を求めつつ、現実をちゃんと見て決断。恋も幻想は抱かず、地味だけど、まじめで賢い男性と交際。力を合わせて家庭を築く。

としえ
落ち着いていて、何があっても慌てない。オカンキャラとして頼られるけど、好きな男性から恋の相談をされてしまい、落ち込む。

としこ
時間とお金の使い方が上手。特別リッチではなくても、財布と心に余裕がある。交際中、彼にムダ遣いはさせず、結果的に感謝される。

としみ
のんびりしていて、あまり刺激は求めないタイプ。人間関係も地元の友達と長くつき合う。その中で恋が生まれ、結婚する可能性大。

とも
おっとりしてそうで、ガッツを秘めているタイプ。受験や恋の闘いなど、ここ一番に強い。失恋後、元カレへの未練を引きずることが。

ともえ
きまじめで優等生だけど、人から注目されたい願望が強い。わざとユニークなことをして、好きな人の気を引くけど、裏目に出がち。

ともか
表面的には控えめで、見えないところで策略家。合コン中、イケメンとだけこっそりメルアド交換するなど、抜け駆けも得意ワザ。

ともこ
人の力を借りるのがイヤで、頑張りすぎて、あとで疲れが出がち。彼から別れを告げられたら無理して笑顔で承諾して、あとで泣く。

ともみ
調子よく人にサービスするけど、それは自分が得するための作戦。彼をコントロールするつもりが、逆にだまされて後悔したりも。

ともよ
周囲の忠告に耳を貸さず、決断したら、テコでも動かない。交際中も強情。別れ話が出ても踏み切れず、あいまいな関係が続く。

とよみ
周りをよい気分にしながら、自分の望みを通す、世渡り上手。情に厚いけど流されず、ダメな男だと分かったら、あっさり別れる。

とわこ
競い合わず、人に譲る優しさがあるけど、芯は強い。逆境の時ほど力を発揮。失恋しても相手を責めず、自分を磨いて次の恋に向かう。

な
なは「流」の**な**。人当たりはいい。束縛したり、されるのがニガテ。

なえ
計算高い行動が、女性から反感を持たれることが。男性には甘え上手な作戦が通じる。同時に複数の男性と交際してモメることもある。

なお
人に上から目線でものを言いがち。独立心があり、しっかり者に見えて、依存心が強い。おとなしめの彼を自分の思い通りに調教。

なおえ
普段は自分から進んで前には出ないタイプ。いざとなると強情で、妥協しない。恋は、彼に固い約束を要求。破ると徹底的に責める。

なおこ
気に入らないことがあると、何も言わず、不機嫌な態度に。嫉妬深く、彼が浮気をしたと自分が勝手に誤解して、大騒ぎしそう。

なおみ
人に合わせるように見えて、ちゃっかり自分が得する。手に入れたものはひとり占め。恋も無意識のうちに計算して損な選択はしない。

なぎさ
堂々とした雰囲気に見えるけど、気持ちは繊細。友達と自分が同じ男性を好きになったら、すぐにあきらめるなど、恋は遠慮しすぎ。

なずな
自分は正しい、悪いのは他人、という態度。周囲からつき合いづらいと思われる。恋も、相手への思いやりが足りず、去られることが。

なつえ
素直でストレート。好きな人に気持ちは伝えたいのに、照れて突拍子のない行動を取ることも。もうひと押しができず、片思いが続く。

なつき
見た目は派手だけど、自信がなくカラ元気。空気を読まない発言で場をしらけさせることも。恋はライバルが登場すると急に弱気に。

なつこ
自立心旺盛なようで、甘えん坊。無謀なところがあり、無計画に海外に行って、そのまま生活することが。恋は自分でも予測不可能。

なつみ
甘え上手な性格を生かし、複数の男子を同時にキープ。あっさりバレて一気に去られることも。でもめげずに新しい相手を見つける。

なつよ
できる女性に見られたくて、背伸びしがち。外では明るく、陰で泣いてることも。恋すると一生懸命になりすぎて、余裕がなくなる。

なな
人の気を引くテクニックは天性のもの。自分は誰からも可愛がられて当然、という気持ちがあるかも。わがままの度を越すと恋は破局。

ななえ
ここぞという時、勇気ある決断ができず、あとで悔しがる。イケメンとの甘い恋に憧れるけど、実際は気心の知れた無難な相手と交際。

ななお
マイペースに、自分の計画通りに物事を進める。恋は手痛い失恋のあと、自分とバランスのとれる堅実な相手に的を絞って探す。

ななか
人と適度な距離を置いてつき合い、必要な時だけはちゃっかりお願い。恋は安全路線。優しい男性を選び、自分の自由度をキープ。

ななこ
人前では上品だけど、一人の時はなりふりかまわず、お得なものになびく。恋は、生活の相性がよさそうな人と自然と親密交際に。

なほこ
プライドが高く、見栄っ張り。身内びいきで家族の自慢話も多い。恋や結婚も今の自分の生活レベル以上の男性であることが条件かも。

なほみ
なんでも一流が好き。持ち物も経歴も、人にうらやましがられることが快感。恋も、性格より肩書きや年収を重視して相手を選びがち。

なみ
競争心が強く、こっそり勉強して好成績を出すタイプ。よりよい彼をつかむためには、あらゆる人脈を使って出会いの場を自分で作る。

なみえ
人を誘って一緒にいる時も、自分のペースで行動。恋は最優先ではなく、タイプじゃない人から熱心に迫られ、困ってしまうことが。

なみこ
セレブっぽい雰囲気に憧れ、趣味や持ち物をマネしがち。恋の相手も、華麗な肩書きのイケメンを狙うけど、冷たくされて泣く。

なよこ
事情通っぽいことを周りに言うけど、聞きかじりで、経験を伴っていない。恋は相手が自分の思い通りにならないと、ヒステリックに。

なるみ
社交的に見えて、人に対して疑い深く、自分の本心は隠す。意外と失恋を引きずり、せっかくいい出会いがあってもパスすることも。

に
には柔らかく「煮る」の**に**。柔和を好み、恋愛では相手には頼りがち。

にいな
人に頼り、決めてもらっておいてあとで不満を言いがち。最初は甘えると喜んでいた彼氏でも、そのうち手に負えず、去ることが。

にこ
愛敬はあるけど、気分は不安定。周囲に説明せず、いきなり外国に行くなど、突発的な行動を取ることも。恋にはあまり期待してない。

ぬ
ぬは「抜ける」の**ぬ**。自分の意志を貫き通す。恋も自分流の進め方。

ね
ねは「根」の**ね**。自分が主役で、恋も相手が従ってくれて当然。

ねね
相手を自分の思い通りにするために、泣きついたり、強気で命令したりの演技派。人の彼氏が魅力的に見えて、手に入れると飽きる。

の
のは「野原」の**の**。のびのびとして他人は気にしない。恋は一途。

のあ
ぽわんとしているけど、芸術的な感性がある。人間関係で悩み、仕事で力を発揮するのに時間がかかる。恋は年齢とともに現実的に。

のえ
不思議なものへの興味が強く、ユニークな発想ができる。理解し合える人が少なく、マニアックな趣味の一致が恋につながりそう。

のぞみ
活発で行動力もあり、夢を実現しそうな人、と周りは期待。そのわりには本人はガッツがなく、あきらめが早い。恋もさっぱり系。

のどか
おおらかで、細かいことは気にしない。頼りにはなるけど、彼女としては色気不足。好きな男性とは、いい友達のままのことが多い。

のの
のんきそうに見えて、神経質で細かいこだわりがある。相手の反応を気にしすぎて、自分を素直に出せず、恋の進展に時間がかかる。

ののか
自分が損をしても、人に譲ってあげる。でも、こだわる分野では信念を貫き、その道で有名にも。恋や結婚は深く考えずに、はずみで。

のりか
スマートな雰囲気だけど、実はド根性で乗り切る頑張り屋。不器用で、恋と仕事の両立ができず、ステキな彼氏と別れてしまうことも。

のりこ
か弱い雰囲気だけど、しっかり計算して行動。特に男性にはその演技を見破られにくい。上手に甘えて、自分の思い通りに操作。

のりみ
まじめな印象だけど抜け目がない。要領がよく、ムダな努力はしないで欲しいものを手に入れる。恋も生活力のある男性を早めにキープ。

のりよ
高望みをせず、現実の中で最善の選択をするので失敗が少ない。恋も75点の相手ならOK。自分も背伸びをせず、自然体で交際する。

は
息を「吐いて」、「発展」を表す音。リーダータイプで恋はお世話役に。

はぐみ
現実と自分の想像のギャップが大きくて、戸惑うことが多そう。恋の悩みも独特で、人に理解してもらえず、孤独感を感じることが。

はつえ
正義感が強く、正しいと思ったことは自分一人でもやり抜く。恋すると、好きな人に自分の意見を押しつけて、煙たがられることも。

はづき
相手のためにやったことがかえってめんどうのタネに。説明が回りくどく、周囲を混乱させることも。恋も自分だけ騒いで空回りする。

はつね
やりたいことはあるのに、失敗が怖くて、自分でブレーキをかけがち。恋も慎重。一度の失恋でこりて、「恋より仕事」と宣言したり。

はつほ
そこにいたのに、「あの時、いた?」と聞かれてしまう。第一印象は薄いけど、話すほど親しさが増して恋もじわじわと楽しくなる。

はな
みんなに平等に優しく接する人。自己主張しないため、人に後回しにされがちだけど、不満は言わない。恋は恋人未満で終わる。

はなえ
周りの人に持ち上げられて、注目を浴びる立場に。調子にのりすぎると失敗。華やかな世界の男性に憧れるけど、片思いで終わりそう。

はなこ
普段はのんびりしているけど、大事なことは、自分で決めて、直接交渉する。恋も強気。強敵がいても、遠慮せずに彼を射止める。

はなよ
並はずれた頑張り屋。一度思い込むと、なりふりかまわず突進。そういう時期は、人を寄せつけない雰囲気で、恋も遠ざかりがち。

はる
自分の勝手な解釈で、人に対して腹を立てたり、落ち込んだりしがち。長くつき合った彼と、ひとつの誤解がもとで破局することも。

はるえ
見栄や意地で、その場しのぎのウソをつき、あとで自分が困ることに。地味な男性は物足りなく感じて、起業家などに魅かれてしまう。

はるか
おとなしそうで、負けず嫌い。人に言われたことがいつまでも残り、発散のためにヤケ食いしがち。恋愛中はより喜怒哀楽が激しくなる。

はるこ
人のために尽くしているわりには感謝されず、不満がたまる。恋愛中も彼のために頑張ったのに、相手が全然気がつかないことが。

はるな
言うことは威勢がいいけど、実は小心者でオロオロしがち。恋も行動に移せず、友達にグチっている間に、他の人に彼を取られたり。

はるひ
元気でウソがなく一本気。ただ、まれに自己否定してひどく落ち込む。何度か恋を経験して、自分には体育会系男子が合うと悟りそう。

はるよ
女の子らしい、こまごましたこだわりはあまりない。人の評判も気にならず、気の弱そうな男性に頼りにされて、つい恋愛関係に。

ひ
ひは「火」の**ひ**。パワフルで情熱的。恋は一途に尽くして操縦。

ひかり
人に頼らない頑張り屋なため、個人プレイで目立ってしまうことが。恋は、相手の言葉や態度を深読みしすぎて、自分も相手も疲れる。

ひかる
周りから特別扱いされる目立つ存在だけど、本人は意外と平凡で地味好み。華やかな恋への憧れはなく、安心してつき合える人と交際。

ひさえ
優等生でしっかり者。生活上手でお金のやりくりも得意。派手な場所はニガテで、好きな男性の前だと緊張しすぎて、自分を出せない。

ひさこ
努力家の自分に誇りを持っていて人がほめてくれないと不満。恋愛中も、彼にほめられたい一心で、オシャレや料理を必死に頑張る。

ひさの
細かいことによく気がつく。先読みしすぎて、相手にうっとうしがられることも。交際相手には、過保護なママのようになりがち。

ひさよ
何が起こっても慌てない精神的なタフさがある。好きになった相手がダメ男でも、自分がしつけていい男に育ててしまうスゴ腕。

ひでか
自分はその他大勢とは違う、というプライドのために無理をすることも多い。恋も背伸びするけど、相手から見ると、子どもっぽい。

ひでこ
優等生に見えて自由で好きなように行動。恋はドラマティックじゃないと物足りない。遠距離や三角関係など困難があるほうが燃える。

ひでみ
目立たないところで、人を支え、トラブルもフォロー。それを知っている人からの信頼は厚い。恋も浮つかず、まじめな交際をする。

ひとみ
おしゃれで女の子らしいけど、控えめで目立たない。男性への印象も薄く、グループで何度か会っても、名前と顔を忘れられる。

ひな
保護者に守ってもらう女の子の気分が抜けない。恋も、甘えさせてくれる相手を探す。頼りにしすぎて、相手が重荷に感じることも。

ひなこ
ワガママが通らないと、八つ当たりする。周囲に気を使わせる、お姫様体質。自分のことを最優先にしてくれる男性が理想の相手。

ひなた
明るい努力家だけど、頑張りどころがズレて、成果はいまいち。人の言葉の裏を読み取れず、恋のシーンでも勘違いな行動をする。

ひなの
甘え上手。要求がエスカレートして、相手を困らせることも。最初は甘えられることがうれしかった彼もつき合いきれず離れることが。

ひめの
プライドが高く、あまり人となじまず、一人で好きな道に進む。悩み多き恋は不要で、起業して優秀な社長になれる男性を恋人に。

ひより
その日によって考えが変わり、行動もバラバラ。本心が分からず、周囲は扱いづらいかも。恋も気まぐれで急に連絡しなくなったり。

ひろ
高い志があるのに、責任感が強く周りの人を優先して自分を抑えてしまう。恋もダメな男と分かっても見捨てずめんどうを見たり。

ひろえ
こだわりが少なく、どう思われてもいいと開き直り、おしゃれやダイエットをさぼりがち。判断が早く、ダメな恋は即、切り捨てる。

ひろみ
陽気で行動的。若いうちは交際範囲が広く、恋のチャンスも多い。セレブな人とも知り合うけど、交際するのはごく平凡な同年代の人。

ひろよ
人に指図されるのが大嫌い。人づき合いはほどほどにして、やりたいことは一人で取り組むタイプ。対等な関係の恋人が理想的。

ふ

ふは「膨らむ」の**ふ**。恋すると、思いをためて一気にぶつける。

ふうか
風変わりで、人目を気にしない。洋服のセンスも独特。恋はフィーリングで、言葉が通じない外国の人と妙に気が合い交際したりも。

ふうこ
発想も行動もユニーク。束縛を嫌い、単独行動が気楽。恋も、一人の人に執着せず、約束事もニガテ。複数の男性と同時進行も平気。

ふきえ
古風な女性らしさがある人。困っている人をほおっておけず、世話を焼いてしまう。恋の相手はかなり年下か、かなり年上のどちらか。

ふきこ
エレガントな雰囲気に見えて、かなりざっくばらんで、Hなネタも嫌いじゃない。気になる彼には、積極的に自分からアプローチ。

ふさこ
普段は控えめだけど、大事な時はしっかり者。先生みたいな雰囲気で、教え上手。恋も、相手の生活態度などを細かく指導してしまう。

ふじこ
流行先取りのセンスと、保守的な考え方の両方をあわせ持つ。男性にはモテるけど、ガードが固く友達づき合いから少しずつ進展。

ふたば
優等生と思われ、その期待にこたえてきたけど、人に見せていない意外な趣味もある。恋は、ちょっと危険な感じの人に魅かれる。

ふみえ
おっとりして行動もスロー。でも恋をすると、キャラが変わる。知恵も人脈もフルに使って、粘り強く接近。交際中は一途に尽くす。

ふみか
かなり欲張り。自分のものは人に分けず、人のものは自分のものに。恋人の第一条件も経済力。でも、縁があるのは節約系の男子ばかり。

ふみこ
地味に見えるけど勝ち気。人に見下されると、反発して頑張って、成果を上げる。恋は、めんどうを見たくなる弟的な相手に魅かれる。

ふみな
キツイことをバンバン言うけど、心の中はお人よしで小心者。恋愛中も自分の不安を取り除くために、いつも一緒の近距離恋愛に。

ふみよ
人当たりは柔らかいけど、しっかり者で仕切り上手。恋は誠実な人と、段階を踏んで交際。結婚前から世話女房っぽくなりそう。

ふゆこ
ひっそりしていて目立たない。芯が強く、決めたことはやり遂げる。原因不明のまま彼氏が去るなど、恋の結末はあいまいになりがち。

ふゆみ
人を信じやすい。相手の冗談や社交辞令を本気にして、あとでがっかりすることも。イヤな目にあっても、また、恋に落ちてしまう。

へ

へは「経る」の**へ**。結果より経過を楽しむ。恋も気持ちに素直に。

べにこ
セクシーで魅力的だけど、中身は男っぽい。突然、海外で仕事をするなど、度胸はある。恋は楽しむためで、結婚を目的にはしない。

ほ

ほは「稲穂」の**ほ**。実りを望む、完璧主義者。恋愛は本気の恋だけ。

ほづみ
ほんわかしたムードだけど、計算高い。友達以上、恋人未満の男性を複数ストックして、相手の将来性を見極めて、本命を決定。

ほなみ
おしとやかな印象だけど、意外と毒舌で皮肉屋。笑顔で人を上手に使う要領のよさもある。恋の相手は頼りがいのある優しい男が好み。

ほのか
努力している姿を人には見せず、結果を出して、周囲に認められたい。恋もマニュアル本などで攻略法を研究して、気になる彼に接近。

ま

まは「まる」の**ま**。人当たりがよく社交的。モテモテで恋愛体質！

まあこ
マイペースで、なんでも一人でやってしまう。女の子っぽさをアピールするのはニガテ。告白をされて、話しやすい相手なら交際開始。

まあさ
人の期待にこたえようと頑張りすぎ、自分の本心を見失うことが。恋は甘えるふりして相手をコントロール。見破られてフラれることも。

まい
自分を魅力的に見せる方法を知っている。男性の気を引くしぐさや話し方が自然にできる天性のモテ女子。切れ目なく常に恋愛中。

まいか
アイドル体質。可愛いとほめられると、さらに魅力をアピール。一対一の交際は束縛されめんどう。みんなにちやほやされるのが好き。

まいこ
雰囲気は美人オーラ。でも、行動は意外と天然ボケで色気不足ぎみ。気になる彼の前で、調子にのって一発芸などをして引かれたりも。

まお
ミステリアスな雰囲気。自分独自の理屈で人を判断しがちで、気の合う人は少数。恋は、周囲が変わり者と思うような男性と好相性。

まきえ
人当たりはいいけど、芯が強く、決めたことは人に言わずに実行。恋人にも自分と同じ努力と正義感を求める。ダメ男はすぐ見切る。

まきこ
ムダなく整ったものが好き。人間関係のモメごとに巻き込まれるのは避ける。恋は、自分の中の小悪魔性は隠して、まじめな彼に接近。

まこ
気位が高く、思ったことを単純に言葉や表情に出したりしない。霊感に近い直感もある。クールな美人オーラで男性は近寄りがたそう。

まこと
男性的な感性があり、女子特有のグループづき合いがニガテ。恋に鈍感で、告白されていること自体に気がつかず、相手は拍子抜け。

まさえ
気取らず、誰に対してもオープンマインド。ファッションもラクなのが一番。人の恋の相談にのるばかりで、自分の恋は後回し。

まさこ
堅苦しい人に見えて、実は気さくでユーモアもある。恋は回数は少なめ。好きになったら、相手のすべてを受け入れる覚悟で、一途。

まさみ
気位の高さと、急に人なつこくなるギャップに男性はメロメロ。常にモテるけど、実際に交際するのはちょっと頼りない感じの男性。

まさよ
女っぽい見た目のわりにはさっぱりした性格。言いたいことはその場で言って、解決。失恋からの立ち直りも早く、すぐ次の恋へ。

ますみ
よく気がつき、親切だけど、よけいなお世話なことが多い。相談にのるつもりが、つい説教するクセが。恋は頼ってくれる男性が好み。

まち
こだわりが多く、気難しい。人との共同作業は自分の思い通りにならず、ストレスに。でも、思い通りにならない恋に浸るのは好き。

まどか
時間を間違えるなど、うっかりミスをしがち。人はいいけど頼りにならない。デートもすべて彼任せで相手の心の負担になることも。

まな
人とはひと味違うセンス。ユニークなファッションでギョッとされることも。男性の好みも独特なのでライバルがいなくて楽勝かも。

まなえ
どこにいても私は私という感覚。目上にも堂々としすぎて、一緒にいる人がヒヤヒヤ。芸能人やアニメの登場人物に本気で惚れ込む。

まなこ
オタク系女子。ゲームや好きな趣味に没頭している時が最高に幸せ。デートでドタキャンをしたくなるなど、現実の恋はめんどうくさい。

まなみ
ふんわりしてるけど、お金に厳しい。飲み会では絶対に割り勘のモトを取るタイプ。男性を見る目は甘く、ムードに流されてしまう。

まほ
「変わってるね」と言われるとうれしい。人の反応が楽しみで、わざと過激なことを言うことも。恋は個性的な男性が寄ってくる。

まほこ
可愛い雰囲気だけど、かなり自己中心的。思いやりのないことを平気で言ったりも。恋愛では便利に動いてくれる男性を何人かキープ。

まみ
可愛くて、フレンドリーな印象だけど実は人を簡単には信用しない。長く交際したあげく、結局、相手を信じきれず別れることが。

まみえ
優越感を感じたいけど、自分が思うほど、人からはうらやましがられない。恋はホレてくれる人を選んだつもりが逆に振り回されがち。

まみこ
おちゃめな可愛さを自己演出。でも、根は暗めでいじけがち。恋人のいる人を好きになり、いつまでもあきらめられないことも。

まやこ
独特な美意識とルールに従って生きる。自分の世界に踏み込まれるのはイヤ。でも、理解してくれるソウルメイト的な恋人は欲しい。

まゆ
自分のことを好きになってくれる人を見分ける直感がある。モテるので、同性の友達からは「彼氏をとられそう」と警戒される。

まゆこ
柔らかい雰囲気だけど、理論武装して口は達者。一度失恋すると、プライドがズタズタに。未練が相手への恨みに変わることも。

まゆみ
気立てがよくて行動的。頼まれると断れなくて、あとで自己嫌悪も。好きな人ができると表情や態度ですぐバレる。失恋は体調に影響。

まゆり
どうしたいのか、自分で自分がよく分からない。その場のノリで、初対面でもすぐ親密になることも。気分のムラがあり、恋は不安定。

まよ
か弱そうで男性が守ってあげたくなるタイプ。でも、本人は現実的で、なんでも効率よく進める。イケメンより"使える男"が好み。

まり
人に厳しく、自分に甘い。好きなことはするけど、ニガテなことは人に押しつけがち。恋は、相手の短所が気になりだすと冷めやすい。

まりあ
理想の自分と現実の自分のギャップで悩んだ結果、自然体でいくことに。恋は、相手に優しくしたいのに、つい口うるさくなりがち。

まりえ
自信たっぷりに見えて、不安がいっぱい。陰で努力をしているタイプ。恋すると、彼が最優先で洋服も趣味も恋人の影響が大きい。

まりか
人並外れた努力でトップになる。頑張らない人の気持ちが理解できず、そういう人には冷たいかも。恋は男性が圧倒されて、しり込み。

まりな
協調性のあるイイ子な一方、自分の思いは強引に貫く。嫉妬深く、執念深い面も。恋すると、緻密な作戦で、確実に相手を射止める。

み

みは「満ちる」のみ。
女らしく優しいけど激しさを秘めている。

みう
無邪気な女の子に見えて、強情で自己愛が強い。気まぐれな発言で人を振り回すことも。恋は、相手が自分に夢中になったら飽きそう。

みえ
気位が高く、人前では完璧な自分でいたい。大事な行事の前などはすごく緊張しがち。恋は、自分の世界を広げてくれる人に魅かれる。

みえこ
落ち着いた人に見えるけど、中身は甘えん坊。そのわりには、好きな彼に素直になれず、ケンカ口調で相手を責めて、思わず破局も。

みお
みんなと一緒にいても、ぽつんと一人で携帯メールを打つような孤立系。ごくまれに話の合う人と出会い、その人が運命の恋人。

みか
オープンで明るいキャラと、繊細で芸術家肌な性格が同居。友達思いで優しいわりには、自分の恋のことは他人にはあまり話さない。

みかこ
自分の可愛さが武器になることを知っていて、実際、甘えると男性はなんでも聞いてくれる。本命より、一時の恋の相手にされがち。

みき
しっかり者で、一人で責任を背負いがち。人のミスを見逃さないので、人間関係でギクシャクすることも。恋は最初はすごく慎重。

みきえ
できることは引き受け、他のことは人に任せる。太っ腹なリーダーとして信頼される。恋すると、自分が多めにお金を払って、金欠に。

みく
アイディアとセンスがユニーク。単独行動が好きだけど、ルームシェアするなど自由な暮らし方。好きな男性とは親友みたいな関係に。

みこ
控えめだけど強情。人の役に立ちたいけど、自分の夢も追いたい。何からやればいいか、混乱して、現実逃避のために恋愛することも。

みさ
一見きれいなお姉さん系で、意外とズボラでテキトーな面も。ノリがよいので第一印象で男性からモテる。ただ、デート後が続かない。

みさえ
オトナな印象だけど、実はおばちゃん体質。うわさ話が大好きでおせっかい。恋は、告白されると舞い上がり、彼がイケメンに見える。

みさお
知的な文学少女っぽい外見と裏腹に中身はスポ根少女。なよなよした男子のことは叱り飛ばす勢い。たくましくて優しい男性に憧れる。

みさき
人前とプライベートな時間はきっちり区別。表面的には人に合わせているけど、別のことを考えていたりも。恋もこっそり実行する派。

みさこ
優しくておしとやか。たまにはハメをはずしたいけど、理性がブレーキをかける。草食系男子になつかれ、めんどうを見るうち恋に。

みさと
自分らしく、がモットー。飲み会などでも周囲と違う飲み物を単独で注文。恋は、自分一人で盛り上がり、相手の事情は気にしない。

みずえ
深刻に考えすぎて、物事を複雑にしがち。寂しそうなオーラで、男の人が助けてあげたくなるかも。親密になるまでには時間がかかる。

みずき
自分が誘っておいてドタキャンするなど、気まぐれ。相談事などディープな話はニガテ。恋も、軽い遊び友達感覚でつき合うほう。

みずほ
「女の子だから」と何かをあきらめたくない。社会的な活動に野心を抱くことも。甘い恋愛より、人生のパートナーと出会いたい。

みその
人前ではハイテンションだけど、一人の時は自信喪失で落ち込むことが。恋すると、彼に自分を全部ぶつけ、相手を疲れさせてしまう。

みそら
深く考えているつもりだけど、ポイントがズレて、失敗。報われないつらい恋ほど、恋してる実感があり、グチりながらも別れない。

みち
人のアドバイスに従うふりをしてまったく反対のことをする。思い込みが激しく、彼の浮気を勝手に決めつけて、激しく怒ることが。

みちえ
母性本能が強く、自分の大事な人は体を張って守る。楽しむための恋というより、「家族になるなら」という視点で相手を選び交際。

みちか
理路整然としていて、クールに判断。イヤなことははっきり断る。突然の誘いは彼氏でもNG。あまりに厳しくて、相手はゲンナリ。

みちこ
根がまじめで、いい加減なことはできない。人から見るとストイックでも、それが当たり前。恋も、交際すると簡単には別れない。

みちる
プライドが高くて、負けず嫌い。かっこいい女性と思われたい。恋人の元カノと自分を比べるなど、恋すると妙な競争心が出まれる。

みつき
気難しくて、人の欠点ばかり目につき、つい批判しがち。自分がうまくいかないと言い訳が多いかも。恋人ともしょっちゅう口ゲンカ。

みつこ
前向きで、責任感が強い。困っている人をほうっておけない。一人の人に尽くす恋愛より、多くの人に貢献する立場になりそう。

みつよ
心身ともにタフ。大変な時に実力以上の力を発揮する。恋は、お人よしすぎるのが難点。彼の浮気を許したあげく、ふられることも。

みどり
目標を決めたら、最短時間で達成するのみ。ムダなお金も時間も使わない。恋も自分の将来にプラスになりそうな男性を厳選して交際。

みな
優しくて、気が弱い。クレームを言えず、泣き寝入りすることも。恋愛中も、自分ばかり我慢してある日、突然、怒りが爆発する。

みなえ
要領がよく世渡り上手。嫌われない程度に、人を頼る。恋も高望みをしすぎないで、一緒にいるのがラクな相手と交際して結婚しそう。

みなこ
好きなことには一途。ダンスや音楽に熱中することも。家族に反対されても好きな人はあきらめない。ただ、冷めたらあっさり別れる。

みなみ
しっかり者で、みんなが遊んでいる間に将来のために資格取得の勉強などをする。恋は一緒に頑張って、お互い向上できる相手が理想。

みなよ
女の子っぽい雰囲気だけど、度胸がある。判断力とリーダーシップもあり、店長や経営者向き。恋は男性を立てながら、自分が操縦。

みねこ
プライドも高いけど、陰でちゃんと努力。人生設計もしっかりしているタイプ。「僕は必要ないね」と思われ、交際相手に去られがち。

みのり
ソツのない優等生。先生や上司に気に入られがちで、女子から嫉妬されることも。恋は自分より優秀な男性じゃないと相手にしない。

みはる
大事な決断は一人でして、家族にも事後報告。好きなことをマイペースでやるうちに、その道のプロに。恋は突然、情熱的に始まる。

みふゆ
違うと思うと堂々と反論。年上や男性からナマイキと思われがち。でも、手ごたえのあるコだと見込まれたり、惚れられることも。

みほ
おとなしそうな雰囲気だけど、かなりガンコ。何かに夢中になると周囲に気遣う余裕がなくなる。恋は尊敬できる相手を好きになる。

みほこ
反対されたり無理だろうと思われると、意地でもやり遂げる。「頑張ったね」と認めてくれる男性に弱い。恋は甘えられる相手と進展。

みやこ
ほがらかで楽しい人だけど、親切が押しつけがましい。見返りを期待しているのがみえみえ。好きな人ができるとダイエットに励む。

みやび
自分は上という意識で、周囲と距離を置く。悩んだ時に相談する相手がいない。男を見る目がなく、恋は、突進したあとで後悔しがち。

みゆ
何もできないふりをして周囲を上手に利用。恋すると嫉妬深い。彼の携帯をこっそりチェックし、知らなくていいことを知って破局に。

みゆう
平和主義の人に見えて、勝つためなら、周りの何倍もの努力をする。恋人選びはシビア。外見、性格、将来性の総合点を厳しく採点。

みゆき
客としてのクレームも、目上の人への反論も言うべきことは言う。味方も多いけど、敵も作りやすい。恋は友達関係から自然と恋人に。

みよ
世間知らずでのんびりしている一方、突如、損得勘定に細かくなることが。信用できるアドバイザーが必要。それが恋人なら理想的。

みよこ
自分にとって大切なものは、守り抜く。恋愛や結婚で、自分の趣味やライフスタイルを変える気はなく、恋人選びはけっこう大変。

みれい
女の子同士でつるむのがニガテ。一人で美術鑑賞など高尚な趣味を楽しみたい。気位が高く、男性に心を許せず、恋に熱くなれない。

みわ
今どきのファッションでも、心は昭和的な感覚。情が厚くて、涙もろい。美少女の雰囲気なので、男性からは高嶺の花で憧れの対象。

みわこ
方向音痴で迷子になったり、約束の時間を間違えたり、抜けてるところがある。知的な男性に弱く、学校の先生や先輩に憧れがち。

む

むは「結ぶ」の**む**。努力していい結果を出す。恋もまじめで誠実。

むつの
まじめな頑張り屋さん。ほどほどとか適当が許せず、すぐ結果をはっきりさせたがる。恋も結論を急ぎすぎて、相手を問い詰めがち。

むつみ
普段はニコニコしていて寛大。ただ、恋をすると神経過敏に。彼が他の女性をほめただけでイライラ。気になりすぎて、自分も疲れる。

むつよ
こだわることと、どうでもいいことの差が大きい。はっきりした目的が見えないと動く気がしない。恋はその場のノリで始まりがち。

め

めは「芽」の**め**。成長したい気持ちが強い。恋で磨かれ大人の女性に。

めい
憧れの女性のマネをして、自分磨き。人の影響を受けやすく、自分らしさが分からない。恋は、浅く広くで、本気になることは少なめ。

めいこ
あまのじゃくで、人に反対されるとむきになって突き進む。恋はイケメンに弱い。性格が合わないと分かってても、縁が切れなさそう。

めぐむ
みんなと違う考え方や感想の持ち主。変わり者扱いされて戸惑うことも。恋も、男性の気持ちが理解できず、会話がかみ合わない。

めぐる
若い時から自立心旺盛で、自分の進路は自分で決めて行動。学費を貯めて留学し、そのまま海外で恋愛や仕事をし、結婚することも。

も

もは「萌える」の**も**。内向的な性格で、信頼感から恋が生まれる。

もあ
進路の途中で迷いやもやもやが生じて、立ち止まることが。恋は、相手の本心が分からずに悩む。先行きの見えない恋に苦しむことも。

もえ
のんびりしていて世間知らずなぶん、怖いもの知らず。人が尻込みするような大役も引き受ける。自分を励ましてくれる男性と恋人に。

もえか
ほんわかした半面ガンコで、周囲はどう扱えばいいか困る。恋は主導権を握りたい面もあるけど、相手に言いたいことを言えず悩む。

もえこ
おとなしそうな印象だけど、行動は大胆。好きになった男性に彼女がいる場合、「彼と別れてほしい」、と直接交渉したりすることも。

もえみ
カンは鋭いけど、論理的に考えたり説明するのはニガテ。自分も周囲も混乱しがち。恋はひと目惚れで始まるけど意外と長続きする。

もとか
仕切り好きだけど、お店の予約を忘れて当日パニックになるなど人騒がせ。二人きりのデートより、グループで遊ぶほうが楽しめる。

もとこ
大事な待ち合わせの時に携帯電話を忘れたり。でも、うっかり者の自覚はない。恋も、相手の告白に、告白だとは気づかずにスルー。

もとよ
叶いそうにない夢は最初から抱かない。技術を身につけるなど、確実な収入につながる道を選ぶ。恋の相手も職人っぽくて誠実な人。

もな
成績優秀で頭脳明晰なのに、行動は場当たり的。ノリだけで初対面の人と深い関係になって後悔することも。でも、不屈の恋多き女。

もなみ
古風な雰囲気だけど、新しいものが大好きで、個性的。人の目は気にせず、自分のやりたいことをやる。忙しくても恋愛活動は活発。

もも
素直で活発で、気になることはどんどんチャレンジしてみる。ほめられると伸びるタイプ。恋の出会いは多いけど短期間で終わりがち。

ももえ
控えめだけど芯は強い。自覚している以上に人への影響力がある。恋は相手も自分も本気だと確信したら、他の人は目に入らない。

ももか
軽やかで楽しそうな雰囲気で、周囲に人が集まる。一対一で、相手の深い悩みを聞くのはニガテ。恋も相手が本気になりすぎると負担。

ももこ
素直で人の話を丸ごと信じがち。口のうまい相手にだまされることも。恋をすると、相手の弱点が可愛く思え、守ってあげたくなる。

ももよ
友達に恵まれ、困ったことがあると誰かが助けてくれる。恋もしっかり者の彼に頼りきり。大事なことは彼に決めてもらうのが安心。

もよこ
強い個性はあるけど、一人でいるのは心細い。よき理解者で、応援してくれる彼が理想。でも現実は、恋人の夢に振り回されがち。

や

やは「矢」の**や**。目的を決めて、一直線。恋も迷わず強気の態度。

やすこ
ズゲズケと言いたいことを言う。おもしろい人と思われる一方、密かに傷ついている人も。恋人としょっちゅうケンカしながらも熱愛。

やすは
「いい子でいなくては」と思い込み、限界ギリギリまでガマンして爆発する。尊敬の気持ちが恋になり、相手に幻滅した時、恋も終了。

やすよ
テキパキと動き、なんでも自分でやってしまう。でも、人生の大事な決断に限って、人に頼りがち。包容力のある男性なら、結婚も。

やよい
スキのない人に見えて、かなりの天然ボケ。同年代の常識とズレたことをして、あきれられることも。恋をすると女友達とは疎遠に。

ゆ
ゆは「ゆらぎ」の**ゆ**。女性らしくて優雅。恋は早熟で、積極的。

ゆあ
考えが未整理のまま行動して、結果が中途半端に。友達の影響で音楽やダンスに夢中になることも。趣味が同じ男性とスピード交際。

ゆい
団体行動はニガテだけど、誘われないといじけがち。恋愛中は彼の行動を疑ったり、ネチネチ不満を言い、彼にあいそをつかされる。

ゆいこ
仲のよい友達でも適度な距離を保ってつき合う。恋愛も冷静。一緒にいて、時間やお金など自分の負担が大きくなるつき合いはしない。

ゆいな
飽きっぽくて、毎日同じことをするのはニガテ。華やかで、人に見られる世界に憧れる。友達の紹介で、新しい出会いに不自由しない。

ゆう
いい子ぶらず、堂々とわがままを言う。人を批判するのは得意だけど、自分がけなされると激怒。恋人は身近な人より、大物を狙う。

ゆうき
ボーイッシュな印象だけど、気は小さくて、人前ではアガりがち。好きな男性の前では極度に緊張して、無愛想になってしまい後悔。

ゆうこ
表面的には調子よく人に合わせるけど、本心は自分の好きなようにしたい。夢を追っている男性に魅かれ、彼を支えてあげたくなる。

ゆうな
気さくな人気者で、周りを操作するのがうまい。思い通りになる人を見極めワガママを言う。好きではない男性から熱心に迫られがち。

ゆうみ
責任のある仕事はプレッシャー。好きなことを趣味的に楽しみたいのが本音。結婚後も趣味を続けさせてくれる寛大な夫候補を探す。

ゆうり
何に関しても、モトが取れるかどうかが基準。自分が得るものが多いと思った相手には親切にする。恋は可能性がないと見切りが早い。

ゆか
華やかで注目されがちだけど、本人は目立ちたくない。コツコツ努力して、まじめに生活したいだけ。自分と似た男性と真剣に交際。

ゆかこ
注目されるほど、やる気が出て、言動も派手になりがち。周囲を驚かせるような交際宣言をしたのちにフラれるなど、恋も人騒がせ。

ゆかり
自由に好きなことをして、人に憧れられる女性でいたい。でも、コンプレックスに悩み、いじけがち。恋も思い通りにいかずストレス。

ゆき
思いやりがあり優しい。人に迷惑をかけるのがイヤで、一人で頑張りすぎる傾向が。彼の夢のため自分が働いて資金援助することも。

ゆきえ
手間はかけずに、成果は出す、というのが好き。頼み事をしやすい友人と仲よし。話題が豊富で、初対面の男性とも打ち解けやすい。

ゆきな
見た目より内面はずっとオトナ。周囲に気を配りつつ、自分の個性も程よく主張できる。恋は、彼を頼るふりをして、実は裏で彼を操る。

ゆきの
人は人、自分は自分というクールな一面が。好かれるために、こびることはしない。恋は、自分から好きになった男性以外は対象外。

ゆきみ
イヤなことはやんわり断るなど、オトナな態度。もめ事も巧みに避ける。恋は、最初に相手を見極めて、ムダなデートはしない。

ゆきよ
説得力のあるアドバイスで周りから頼りにされる。その代わり、自分も人に遠慮なく頼み事をする。恋は、肩書きや経歴に魅かれがち。

ゆずき
気高い雰囲気があり、とっつきにくく思われがち。アンティークなど古いものに魅かれる。片思いでも、好きな人がいるだけで幸せ。

ゆずこ
ニガテなタイプがあまりなく、人づき合いは上手。無理を押しつけられるのは最大のストレス。恋人にはかなり強情で、ケンカが多い。

ゆな
気持ちが揺れやすく、周囲の意見に流されがち。たまに自分の考えで突進すると失敗。恋は、感情を表に出さないので、相手が困る。

ゆま
自分の気持ちに正直で目上の人にも本音でトーク。頼りがいのある男性が好きだけど、威張った態度や口調だけはガマンできない。

ゆみ
笑顔で頼んで、相手を思いどおりに動かす。本音と建前の使い分けも巧み。恋は、初めはいつもラブラブだけど半年ぐらいで冷める。

ゆみえ
社交的だけど必要以上に人のことには立ち入らない。できないことははっきり断る。イケメンに憧れつつ、交際するのは地味めな男性。

ゆみこ
目上の人を上手に立てるので、可愛がられる。同年代に対してはなぜか上から目線。男性に対しては愛想がよいので、幅広くモテる。

ゆみな
物も人も、一流好み。コツコツ努力するより、一発大逆転を狙う。商売のセンスがあり、彼と一緒にお店などをやって成功することも。

ゆめ
のんびりした印象だけど、現実的で、人生計画を確実に実行。同じ専門職の同僚など、自分と似た生活スタイルの男性と交際後、結婚。

ゆめか
夢見る少女から、突然、強い意志で自分の道に進む。ダメな彼を引っ張っていったり、若いママになって、たくましく生きることも。

ゆめこ
伝統を継いだり、研究職に向く。学ぶことが趣味の人生。学者肌の男性と相性がよく、熱血タイプの野心家に接近されると拒絶する。

ゆめの
お金や出世に執着しない、浮世離れしたタイプ。趣味の場で知り合った、ノリの合う男性と自然に交際して、大事に守ってもらえる。

ゆり
責任感が強く、グループの中心人物。絶対に失敗できないという気負いがストレスに。彼には自分のダメなところも見せて、甘える。

ゆりあ
人に説明せず、いきなり行動に移すので、周囲はいつもびっくり。常識に縛られず、かなり年上の男性と交際して結婚することも。

ゆりえ
自分の家庭や学歴が密かに自慢。特別扱いされないと機嫌が悪くなる。ワイルドな男性と熱烈交際もあるけど、短い恋で終わりそう。

ゆりか
メイクやおしゃれは熱心だけど、部屋の片づけだけはニガテ。デートは人でにぎわう話題のスポットに行きたがり、彼を疲れさせる。

ゆりな
自分らしさにこだわる。へそ曲がりで、人の意見には反対するクセが。恋はじっくり派で10年以上一人の男性に片思いしていることも。

ゆりの
気位が高く、知らないことも知っているふりをしがち。自信満々で、男性に引かれることも。恋人はかなり年上の男性がよさそう。

ゆりみ
自分の思いどおりにならないとヒステリックに。あとで素直に謝って、許してもらうパターン。恋愛中は気分の波が一段と大きい。

ゆりよ
プライドの高さは内に秘め、人とぶつからず、自分の道を進む。意志が強く、特技を磨いて専門職に。遊びの恋はせず、堅実に結婚。

よ
よは「夜」の**よ**。思いは内に秘める。恋の勝負は競り勝つ。

よう
感受性が強く、独特のこだわりがある。レトロなものに魅かれる傾向アリ。自分の才能を見いだして、開花させてくれる人が理想の恋人。

ようこ
情熱的で気が強い。弱い者や身内を守るためなら、力のある相手にも屈しない。気の弱い男性は、怖がって、近寄ってこないかも。

よしえ
まじめな頑張り屋さんだけど、要領が悪く、いいところは人に持っていかれがち。恋は、いい出会いはあるけど、友達止まりが多い。

よしか
おとなしさにつけ込まれがち。時時、ガマンできず爆発。恋は相手を信じるまで時間がかかる。自分も疑われるようなことはしない。

よしこ
縁の下の力持ち。時々は人から感謝してほしいのが本音。甘いムードの恋愛はテレて無理。気兼ねのない彼と、身内のような関係に。

よしの
人には言わないけど、将来設計はしっかり。若くしてお店を経営することも。仕事と両立できない場合は、恋愛のほうをあきらめる。

よしみ
元気で陽気そうに振る舞うけど、どこか寂しげ。恋は一途。一生懸命さが、相手の男性にとって重いことも。失恋すると長く落ち込む。

よりこ
お得な情報はひとり占めしたい。隠し事が多く、なんとなく孤立。恋すると一段と嫉妬深くなる。彼が女性と話しているだけでもイヤ。

ら

らは「開く」の**ら**。華やかで目立つ存在。恋は強気な女王さま。

らん
なんでも自分勝手に決めて、人と衝突しがち。自分の失敗を認めず敵を増やすことも。どんな時も味方でいてくれる恋人が必要。

らんこ
普段は強気なのにふと弱気になると被害妄想に。恋は自分を輝かせるためのもの。恋人を踏み台にして地位や仕事を手に入れることも。

り

りは「凛」とするの**り**。クールだけど、恋すると誰よりも負けず嫌い。

りえ
好き嫌いがはっきりしていて、顔や態度に出る。自分が納得しないと絶対に動かない。恋は、ドラマみたいな展開を現実で経験しそう。

りえこ
気が強く、人に批判されるとずっと根に持つ。恋も、振られそうな気配を察すると、自分のほうから別れを告げて、プライドを保つ。

りお
負けず嫌いで、よけいな一言を言って恨みを買いがち。男性にあれこれ指示をされるのはイヤ。自分が上に立てる男性を恋人にする。

りか
可愛い雰囲気だけど、内面は激しく情熱的。人を押しのけてでも欲しいものは手に入れる。好きな男性には、自分から積極的に接近。

りかこ
ラクをして楽しい思いをする人が許せない。恋をすると、相手を自分の理想の男性の型にはめようとして、あっさりフラれることも。

りこ
予定外の出来事にパニックになりがち。アート面で才能を発揮。恋は、自分の都合に相手が合わせてくれないと、不満だらけになる。

りさ
オリジナリティーはないけど、おしゃれな人をすばやくマネする。恋は抜け駆け上手。合コンで一番人気の人に遠慮なく自己アピール。

りさこ
人前ではいつもちゃんとしていて、ハメをはずさない。二人きりの時は甘えん坊に。普段とのギャップにたいていの男性はイチコロ。

りつこ
若い時は、スポーツ界や芸能界を夢見がち。途中で普通が一番と気づいて方向転換。アネゴ肌で、恋すると相手の世話を焼くのが好き。

りな
悪気はないけど、うっかり借りたものを返し忘れがち。でも、気前よく人におごることも。海外生活など、同じ夢を持つ男性と交際。

りの
しっかり者に見えて、心配性で涙もろい。女友達の恋の応援をしているつもりが、自分も同じ人を好きになって、気まずくなることが。

りほ
普通の人ができないような努力を平気な顔でする。好きな人のためなら、どんな苦労も耐えられる。周囲に理解されにくい恋にハマる。

りみ
正義感が強く、人のために闘って自分が損をすることも。恋も「私がなんとかしてあげなきゃ!」という使命感で、そばで支える。

りょう
みんなでワイワイやるより、一人でできることを見つけて、実力をつけていく。恋のチャンスはスルーして、あえて孤独を選ぶことも。

りょうこ
感情移入しやすく、映画や本で号泣。でも、目の前の出来事には意外とクール。先輩や先生として憧れていた相手と、恋愛関係に。

りりか
可愛らしさが武器になると自覚。オタク系の男子は、ほぼ言いなり。自分が好きなタイプの仕事のデキる好青年とは出会いの場が少ない。

りりこ
好き嫌いはあるけど、しっかりした考えがなく、人に頼りがち。恋は雰囲気次第。彼氏がいても他の人に迫られ、その気になることも。

りん
好奇心旺盛で、いろんなことにチャレンジして、どれも中途半端になることが。恋は、自分にはない才能を感じる男性にホレてしまう。

りんか
機嫌のよい時は優しい。イヤなことがあるとヤケになり、生活態度も乱れがち。恋をしたら、一日中ラブラブ状態で、彼が最優先に。

りんこ
友達思いのところもあるけど、口が軽く、人の秘密をついバラす。恋をすると、彼に自分の話ばかりして、うんざりされることも。

る

るは「流」の**る**。頭の回転がよく自分の世界に相手を引き入れる。

るい
活発な印象だけど、悪いほうに考えて、慎重になりがち。頑張らなきゃと自分を追い込むことも。素直に甘えられる相手なら恋人に。

るか
なんとなく集団になじめず、一人で行動。ネットやゲームなどのバーチャルな世界が居心地がよい。生身の男性との会話は緊張する。

るね
一人でいるのが苦にならない。浮世離れしているので、利益重視の仕事より、研究職などが適職。恋は知的な好奇心で異性に接近。

るみ
外見はインパクトがあるのに、話すと普通。人見知りでいつも地元の友達と一緒。でも、恋は旅先での出会いから突然始まったりする。

るみこ
不安を除くために、がむしゃらに頑張り、好成績を上げる。恋は、女性同士の闘いに燃える。モテる男性を勝ち取るのが生きがい。

るり
理想は高いけど、現実的に何をどうしたらいいかは考えていない。恋は人の紹介で始まり、程よい条件の相手なら、すんなり結婚も。

るりこ
人前ではおしゃれでていねいだけど、うちではズボラ。料理や片づけが得意な男性とつき合いたいけど、そう都合よくはいかない。

れ

れは「霊」の**れ**。言葉に出さない思いが強く、深い愛情で束縛。

れい
感情の波が激しく、きのうまで夢中だったことを突然投げ出したり。恋は、相手を振り回すことが多いけど、そのことにまったく無自覚。

れいか
クールな面と激しい面、大胆と小心が同居し、時々自分を持て余すことも。恋すると女王様気質が全開で、彼氏相手にワガママし放題。

れいこ
志が高く、理想主義。現実は妥協が必要な場面ばかりでイライラ。恋は「運命の出会いかも♥」と思った時に限って、あっさり破局。

れいな
自分は人に甘えるけど、助けを求める人に対しては冷たい対応。恋は青年実業家など、地位と富のあるセレブ男性との出会いに積極的。

れいら
普段はなんでも自分でできるが、不調になると人に頼りきる。恋は女王様扱いされるのが大好き。男性のファンがたくさんいることも。

れおな
気難しくて理屈っぽい性格。合理的に考えたつもりが、結局はめんどうな方法を選択。恋も理論攻めで、相手は逃げてしまいそう。

れな
流行や周りの空気を読んで、いち早く乗る。自分らしさが見えなくなり、悩むこともありそう。恋が調子いいと、他のことも好調に。

れみ
人並みはずれて元気。学校や会社の細かい規則は無視して、自由に行動。本人はユニークなのに、恋の相手はきちんとしたまじめな人。

れみこ
勝気だけど、世間知らず。強気な発言を傲慢だと誤解されがち。ナマイキなところを可愛いと思ってくれるオトナな男性が理想的。

ろ

ろは「炉」の**ろ**。心が温かく、自然体。恋はこっそり進展。

わ

わは「輪」の**わ**。陽気で協調性がある。恋はダメな男に尽くす。

わか
深く考えないで、出たとこ勝負。失敗しても、おいしいものを食べたら立ち直れる。恋は、身近な知り合いが、気づいたら恋人に。

わかこ
神経細やかそうだけど、内面は図太く、駆け引き上手。気さくで話しやすいため、男性の知り合いが多いけど、恋の数は少なめ。

わかな
機嫌がよく、人と協力していろんなことができる。恋は、情が移ると嫌いになれない。別れた彼氏と、友達として連絡を取り合うことも。

気になる彼の頭文字は？

「おとだま」で男子を見抜く

音のDNAに込められた彼の恋愛グセや好みの女性を見抜いて、確実に気になる彼を攻略しよう！

「名前の1音目である〝頭文字〟の音（おとだま）が、その人の性格のベースを作ります。男性の名前であれば、音のDNAに刻まれた男性の本性が名前の〝頭文字〟で見抜けるというわけ。その人の恋愛傾向はもちろん、人には見せていない弱点や自分でも気がついていない女性の好みまで、鋭く見抜けるのがすごいところ。

さらに彼のツボに合ったアプローチをすることで、恋の成功率はグッとアップ。つまり〝おとだま名前占い〟は彼の心をつかんで、楽しい恋につなげるための、頼りになる占いなのです」

占い表の見方

男子の名前の頭文字

名前の1文字目＝頭文字の音で占います。例えば、気になる彼の名前が「佐藤明」で、読み方が「さとうあきら」の場合、頭文字は「あ」。「げんた」など頭文字が濁音の場合は、濁音なしの「け」の音を参考にしてください。

恋愛観＆攻略法

おとだま名前占いで分かる彼の恋愛傾向、恋愛グセ、好きな女性のタイプなどをズバリ指摘。そんな彼と仲よくなるための確実な「攻略法」も伝授します。効果的かつ気軽にできる攻略法なので、あとは実践するのみ！

あ

相性◎母音 i o

恋愛観 明るくて開放的。シンプルに見た目の可愛さで女性を好きになる。デリケートな女心は理解できないし、女性の演技を見破れず、だまされることも。

攻略法 駆け引きや、回りくどいアプローチはNG。目を見つめ、好き好き光線を出せば、まず大丈夫。

あきら

相性◎母音

i：いくみ　ひかる

o：こずえ　そのみ

「相性◎母音」の欄では、その男性にとって、相性のよい女性の名前の、頭文字母音が何なのかを知ることができます。

例えば「あきら」について知りたい場合。「あ」の相性◎母音は「i」「o」。つまり、「いくみ」、「ひかる」など頭文字の母音が「i」の女性、または「こずえ」「そのみ」など頭文字の母音が「o」の女性と相性がよいということが分かります

「じゅんこ」など、2文字目に小さいひらがなが入る名前も、頭文字は1文字目の「じ」で、母音は「i」になります。

▼ 彼氏の名前の頭文字をチェックして！ ▼

恋愛観 明るくて開放的。シンプルに見た目の可愛さで女性を好きになる。デリケートな女心は理解できないし、女性の演技を見破れず、だまされることも。

攻略法 駆け引きや、回りくどいアプローチはNG。目を見つめ、好き好き光線を出せば、まず大丈夫。

恋愛観 勘が鋭く、頭脳明晰。プライドが高く、「いい女には自分のよさが分かるはず」、と思ってるかも。女性の採点も厳しく、態度と会話で相手の知性を判定。

攻略法 最初はきちんとした言葉遣いとメール文で。彼の趣味について質問するなど、聞き手に回ること。

恋愛観 恋は奥手でニガテジャンル。自分に自信がなく、女性の前では緊張しがち。半面、幻想が大きく、女性にズボラさや計算高さを感じると一気に冷める。

攻略法 恋愛を意識させないように、友人や仕事の同僚として、とにかく会話の回数を増やし接近すること。

恋愛観 「オレは人とは違う」という意識が強く、恋愛もオレ流。つき合ってからも生活ペースは変えない。束縛されると息が詰まり、手のかかる女の子はニガテ。

攻略法 彼の趣味に興味を持つと、教え好きな彼なので一緒の時間が増える。お礼メールはまめに送ること。

恋愛観 口数が少なく、おっとりして見えるけど、内面はガンコ。互いの信頼が恋愛の条件。女性を守る気はあるけど、包容力のある女性を尊敬して好きになる。

攻略法 小さいことでもごまかしはNG。困ったことを相談すると、信頼されていると思い、喜んでくれる。

か

相性◎母音 i o

恋愛観 目標達成型で、恋も狙いを決めたら、あきらめない。浮ついた女の子は相手にせず、本命の彼女には、大変な時も支えてくれそうな賢い女性を選ぶ。

攻略法 自分の意見ははっきり言う。ムダ遣いせず、食事も完食。いい奥さんになれそうな感じを出すこと。

き

相性◎母音 e o

恋愛観 敏感で神経質だけど、恋は好きな相手ができたら積極的。追われる恋より追いたいほう。好きな人がいなければ、恋愛ナシの生活でも全然平気かも。

攻略法 世話焼きや自己アピールは逆効果。最初はそっけないくらいの「じゃ、また」ぐらいの挨拶で。

く

相性◎母音 a o

恋愛観 そんなに好きでもない女性とつき合うより、一人のほうがいい。気の強すぎる女性には嫌悪感。ありのままの自分を受け入れてくれる女性を求めている。

攻略法 彼の話に突っ込みは入れず、ニコニコしながら聞く。自分のことを話す時は、謙虚な感じで。

け

相性◎母音 i u

恋愛観 好きな女は自分が守るという男っぽさがある。きれいで優しく、賢くて自分だけを見てくれる女性が理想。そのわりにはいろんなタイプの女性と交際。

攻略法 可愛いモテファッションで印象づけて。自分の意見ははっきり言いつつ、出しゃばらないこと。

こ

相性◎母音 a i

恋愛観 誠実でまじめだけど、恋は早熟。若い時に年上の女性とつき合い、学習ずみ。女性の本性を見分ける目も確か。余裕を持って女性に接するのでモテる。

攻略法 演技やごまかしは通用しない。正直に好きな気持ちを伝えるのみ。女の子っぽく甘えるのは逆効果。

さ

相性◎母音 i o

恋愛観 さっぱりした性格で、誰に対しても感じよく接する。恋人を選ぶ時は彼女の周りへの気の配り方などが気になる。交際後は、彼女だけに本心を見せる。

攻略法 物をていねいに扱うなど、動作に気をつけて。デートに誘う時は、相手の都合をまず聞いてから。

し

相性◎母音 e o

恋愛観 好奇心旺盛で、恋にも刺激を求める。ちょっと手がかかりそうでも、個性的な女の子に魅かれるかも。なんでも彼任せの女の子には退屈して、浮気も。

攻略法 積極的に接近してOK。「行ってみたいお店があるの」など、具体的に誘うと、ノッてくるはず。

す

相性◎母音 a o

恋愛観 普段から落ち着いていて冷静で、女性の前でも自然体。遊びの恋愛はする気はなく、結婚相手を決めるための交際。生活上の価値観の一致がポイント。

攻略法 何度目かのデートでおうちごはんに誘って。派手なデートより、家庭的な面をアピールすると◎。

せ

相性◎母音 i u

恋愛観 パワフルで自信家。好きになった女性を自分に惚れさせたいタイプ。モテて遊ぶ時期もあるけど、真剣交際は家庭を守ってくれそうなしっかりした女性と。

攻略法 「さすがだね！」などの励ましコメントは大事。デートより仕事を優先されても、怒らないこと。

そ

相性◎母音 a i

恋愛観 静かでひっそり生きたいタイプなので恋には消極的。共通の趣味を持っていたり、気持ちを分かり合える女性となら、人生のパートナーとしてもOK。

攻略法 美術館に誘ったり景色のよい公園を散歩したり。しゃべらなくても心地よい時間を共有して接近を。

た

相性◎母音 i o

恋愛観 ウソが嫌いな正義派で恋には純粋。好きになった彼女を全面的に信じ、「オレが幸せにする」、と熱くなる。女性の演技を見破れず、だまされることも。

攻略法 「大好き♥」という気持ちを真剣に伝える。「楽しかった。また会いたい」の一言も、毎回添えて。

ち

相性◎母音 e o

恋愛観 繊細で傷つきやすく、恋はかなり慎重。自分から告白できず、片思いのままのことも。でも、交際すると、けっこう強気でオレについてこい的な態度に。

攻略法 ジョークでも彼をけなすのはNG。彼の得意なジャンルについて頼みごとをして接近のきっかけに。

つ

相性◎母音 a o

恋愛観 ガンコでマイペースで、恋も好きな人が登場したら突然、火がつく。口説く時は必死だけど、交際が安定すると仕事優先。モメても自分からは謝らない。

攻略法 流行最先端より、定番なきれい系の服で攻めて。お金のかかるデートは提案せず、気軽にワリカンで。

て

相性◎母音 i u

恋愛観 表面的にはソフトだけど、中身は意外とオレ様。なまいきな女性は嫌いだけど、甘えられるのも負担。交際後は自分のストレスを恋人にぶつけることも。

攻略法 自然な感じで、彼の長所をほめる。会話は自分が話すのが2割、彼の話を聞くのが8割ぐらいで。

と

相性◎母音 a i

恋愛観 じっくり考えて行動するので、恋は奥手。ふられた経験から女性恐怖症っぽくなることも。信頼できて、冗談が通じる、リラックスできる女性が理想。

攻略法 「何が好き？」と映画や音楽や食べ物など、彼の好みに関心を持つ会話から、自然な親近感が。

な
相性◎母音 i o

恋愛観 思いは秘めるタイプ。自分の価値観と合わない女性と交際する気はゼロ。わがままな女性は嫌いで、優しく見守ってくれる大きな器を持った女性が好き。

攻略法 最初はグループで合うのが正解。「すごい」、「さすが」と、彼の話に肯定的なリアクションを。

に
相性◎母音 e o

恋愛観 考えることが趣味で、恋愛も深く考えすぎて理論武装。でも実体験は伴っていないかも。理想の女性像が高いわりには、女の子の単純な色仕掛けに弱い。

攻略法 「○○についてどう思う?」と彼に話をふる。彼の目を見つめて、熱心に聞いてあげればOK。

ぬ
相性◎母音 a o

恋愛観 好き嫌いが激しく気難しい。恋人でも、自分の世界にズカズカ入り込まれるのはイヤ。自分よりオトナの女性じゃないと、すぐケンカになり破局しがち。

攻略法 彼の好きな趣味、有名人は絶対けなさないこと。手作りの弁当、お菓子などは意外に大感激する。

ね
相性◎母音 i u

恋愛観 勘が鋭くて頭の回転が速く、女性の演技や小ワザは見抜いてしまう。年上の女性に従うか、年下の女の子を自分好みの女性に成長させるか、恋は両極端。

攻略法 彼の前でわざとメイクをちょっと直すなど、女性ならではのしぐさを見せてドキリとさせるのが◎。

の
相性◎母音 a i

恋愛観 じっくりと自分の夢を実現し、恋愛は眼中にない時期もありそう。好きな人ができると、短期集中で口説き、恋人をゲット。そしてまた、仕事に没頭。

攻略法 「あなたを応援したい♥」という宣言が彼の心に響く。彼によけいな心配をかけないことも大事。

は
相性◎母音 i o

恋愛観 パワフルで体育会系の熱血男。恋も単純で、当たって砕けろ。自分のことを思ってくれる彼女のことは誠実に大事にする。ただ、裏切りは絶対許せない。

攻略法 友達もいる前で彼に思いを告白。男気が出て、よい返事をするはず。あとはマメにデートに誘って。

ひ
相性◎母音 e o

恋愛観 明るい人気者タイプだけど、女性には頭が上がらず、彼女の言いなりになりがち。すっかり信頼してお財布も預けるくらい。ウソがへたで浮気はバレる。

攻略法 「風邪、大丈夫?」など、気遣いメールを。優しく叱りつつ生活指導するなど、世話を焼くのもアリ。

ふ
相性◎母音 a o

恋愛観 内気な完璧主義者で、人づき合いはニガテ。相手の反応が期待はずれだと、すぐ落ち込む。彼女ができたら一筋だけど、自分の趣味を押しつけぎみ。

攻略法 彼の好み、行動エリアをリサーチ。彼の機嫌のよさそうな時に、共通の話題を出しつつ、接近して。

へ
相性◎母音 i u

恋愛観 自分の考えで自由に行動する。変わり者だけど、恋愛には熱心。積極的に女性にアプローチしてフラれても反省しない。恋人になると彼女を束縛しがち。

攻略法 個性的な女の子が好きなのでおしゃれもひと工夫を。方言で話すなどの「素」で接するのも効果的。

ほ
相性◎母音 a i

恋愛観 無口だけど、信念のあるまじめな人で、恋も真剣。上辺だけの楽しさは求めない。しっかり者の女性と、お互いに向上し合えるような関係が理想的。

攻略法 礼儀正しいのは絶対条件。一緒に資格試験に挑戦するなど、共通の目標を持つと心の距離が縮まる。

ま
相性◎母音 i o

恋愛観 人当たりがよく感じいいけど、女性に対して優柔不断。元カノでも友達の彼女でも、女性からの誘いは断れず、あとでモメることが。複数と同時交際も。

攻略法 今、本命の彼女がいるのか、リサーチは必須。いるなら友達のままで。中途半端な接近は女性が損。

み
相性◎母音 e o

恋愛観 甘え上手で、異性の気を引くのがうまい。女性の好みを察知して、うまく合わせて、相手をコントロール。モテるので、女性を選ぶ目はかなり厳しい。

攻略法 凝った作戦は通用しない。清く、正しく美しくで、彼に恥をかかせない女性に徹するとうまくいく。

む
相性◎母音 a o

恋愛観 プライドが高く、素直に自分の気持ちを言えない性格。彼女とケンカした勢いで別れを告げて、後悔することも。気の強い女性だと、衝突してばかり。

攻略法 デートの案は複数用意して、彼に選択の余地を与えると断られにくい。ただ、世話の焼きすぎはNG。

め
相性◎母音 i u

恋愛観 強気なようで優柔不断。女性の前ではかっこいいところを見せたくて見栄を張りがち。頼られる男になりたいけど、実際は年上の女性に頼りきることも。

攻略法 音楽や趣味など彼の得意分野の話題で接近を。マメに連絡して、会う回数を増やせば自然と交際に。

も
相性◎母音 a i

恋愛観 内向的で感情を外に出さない。初対面の人の前では緊張のせいで不機嫌に見えることも。アニメや鉄道などマニアックな趣味を否定しない女性が理想。

攻略法 彼が気後れしないよう、おとなしめなカジュアル系の服装で。テレビなど無難な話題から少しずつ。

や
相性◎母音 i o

恋愛観 カリスマ性のあるパワフルな男性で、恋も責任を持って女性をリード。仕事が忙しい時ほど恋愛も好調。時間をやりくりして、うまく彼女とデートする。

攻略法 モテるので、嫉妬したらきりがないかも。詮索はせず、彼を信じる態度で、本命の彼女の座を獲得。

ゆ
相性◎母音 a o

恋愛観 人間関係にクールなところがあり、恋愛も淡淡と進める。合コンなどでのノリのよさは仮の姿。交際後は、彼女に気を使わず、自分中心になりがち。

攻略法 最初は女性から連絡を取らないと始まらない。複数での鍋会など、グループに引き込んで仲よしに。

よ
相性◎母音 a i

恋愛観 軽い男に見えて、意外と将来は大物。女性に対しても、操縦されるふりをして、主導権は自分が握る。男のずるさを持ち、楽しむ恋愛と結婚は別物。

攻略法 なにか物をわざと借りて、お礼をつけて丁寧に返したり。気のきく女性という印象を与えると◎。

ら
相性◎母音 i o

恋愛観 華やかな存在感があり、自称イケメン。ナルシストな性格が女性にはマイナスなことに無自覚。好みのタイプの女性には、情熱過剰ぎみに口説きまくる。

攻略法 普通の女の子とは

り
相性◎母音 e o

恋愛観 冷静で、話し方も論理的なので、女性にはとっつきにくい印象かも。でも意外と冗談が通じるし、趣味も多彩。自分と対等な知性を持った女性を希望。

攻略法 博物館やアート系

る
相性◎母音 a o

恋愛観 相手からどう見られるかを気にしすぎて、自分を表現できない。男としての自信がイマイチ不足ぎみ。自分より恋愛経験の多そうな女性には及び腰。

攻略法 気を使いすぎると

れ
相性◎母音 i u

恋愛観 自分独自の男の美意識があり、女性の好みもこだわりが多い。彼女のネイルやメイクの変化にも敏感。デートの仕切りを毎回任されるとプレッシャーに。

攻略法 洋服の買い物につ

ろ
相性◎母音 a i

恋愛観 オレ流の生き方にこだわるわりには、恋愛では傷つきやすく、立ち直りに時間がかかる。一緒にいると刺激を受けて、自分が前向きになれる女性が理想。

攻略法 彼が行ったことの

わ
相性◎母音 i o

恋愛観 おっとりして温厚で、恋人の保護者的な立場になりがち。頑張る女性のことは応援したくなる。執着心は少なく、去っていく彼女のことは追わない。

攻略法 まじめに悩み事を

10年

狙い目メンズ・ランキング

名前の中にこの音がある男子を
ガッチリつかんでハッピー恋愛!

デート上手

1位 ～や
2位 ～き
3位 ～へい(ぺい)

ービス精神旺盛で♥

ーや」は紳士的でリードが上手。子をうっとり、お姫様気分にさてくれそう。「～き」は演出上手。プライズ企画など、女の子をワクさせてくれる。「～へい」は楽しませるのが好きでサービ精神旺盛&話題が豊富。笑わせ手で女の子を退屈させない。

アートの才能アリ

1位 えい
2位 りゅう
3位 れい

センスが光る芸術肌

「えい」のつく男性は独特なセンスの持ち主。淡々としているけど周りの人に恵まれ、認められる。「りゅう」のつく男性はマニアックで研究熱心。ただ、創作活動に夢中の時は彼女をほったらかしかも。「れい」のつく男性は芸術のセンスとユニークなキャラで人気者。

仕事で大成功

1位 やす
2位 たか
3位 かつ

ビジネスで尊敬される

「やす」のつく男性はいちかばちかの勝負に強い。頼られるボスタイプとして出世。「たか」のつく男性は高い志と現実的な実行力を持ち、公的な職種で活躍。「かつ」のつく男性は競争心が激しく、どんな苦労をしてでも、天下を取りたい。若くして実業家になることも。

金運◎なセレブ

1位 ～のぶ
2位 ～まさ
3位 むね

お金の心配は必要ナシ

「～のぶ」は家業を継いだり、ビジネスで成功する商才の持ち主。将来の社長かも。「～まさ」は遊び人に見えるけど、その経験も生かして能力発揮。起業して成功することも。「むね」がつく男性はきっちりした経済観念があり、投資・運用でお金を増やす知識がある。

優しくて誠実

1位 あつ
2位 いく
3位 たく

女心をがっちりつかむ!

「あつ」のつく男性はマジメで純粋。彼女の言うことは何でも聞いてくれる。「いく」のつく男性はデリカシーがあり口調もソフト。女心を分かってくれて、一緒にいるとラク。「たく」のつく人は、真っすぐでウソをつかない。深読み不要で、信頼してつき合える。

新春 HAPPYスタート企画

今すぐ始める!!

話題のあの人も登場!? 各界のトップランナー 77 人が
究極の Happy ルールを伝授

幸せをつかむルール77

幸せを手に入れた人たちのヒミ
て、どこにあるのかな？ 人生の
方から、すぐにできるテクまでを
開。あなたも実践してみてね！

イラスト／モリナオミ 文／櫻木えみ 宮平なつき



撮影／朝日山雅子

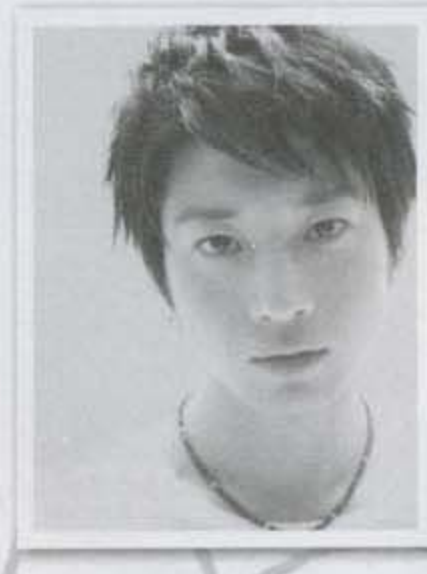
『とりあえず笑って、おいしいものを食べる』

岸本セシルさん（モデル）

「笑えばつらいことも乗り切れます、幸せになれます！ あとは、食べることでも幸せに（笑）。いちばん好きなのは、ステーキ！ 沖縄の家庭には必ずあると思うA1ソースを使います。この味を味わうためにステーキを食べるようなものです」

『ストレスをなるべくためない』

向井理さん（俳優）



「気の持ちようで変わるものだと思うので、考え方を変えてみる。例えば、待ち時間も“この間に考えごとができる”というように。あとは好きなサッカーをやったり、お酒を飲んだりして、ストレスをためないように過ごしています」

1st DVD「FLAT」が発売中。3月からNHK連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」に出演。

『今、食べたいものを、今、食べる』

椎名軽穂さん（漫画家）



「別冊マーガレット」にて「君に届け」を連載中。第32回講談社漫画賞少女部門を受賞。



「例えば、ラーメンを食べたい時にラーメンを食べられることが、とても幸せで、贅沢なことだなぁと思います」

「君に届け」コミックス10巻が1月13日発売！ テレビアニメも毎週火曜深夜12時59分から放送中。「アニメDVD」Vol.1も発売中。

『部屋をキレイに

栗原恵選手（バレーボール選手・パイオニアレッドウィングス所



「部屋は一番リラックスできる場
習や遠征から帰って部屋がキレイ
気持ちよく自分の時間を過ごせま

186cmの長身からの鋭いスパイクが武器。日本女子バレーボール代表の
を背負う、エースアタッカー。“プリンセス・メグ”の愛称でも人気！

『自慢話をあまりしない』

伊坂幸太郎さん（作家）

'08年「ゴールデンスランバー」（新潮社）で本屋大賞・山本周五郎賞を受賞。文庫「終末のフール」（集英社）は67万部のベストセラー。最新刊「SOSの猿」（中央公論新社）など話題作が多数。





photo©chihiro.

『おしゃれな空間に浸

辛酸なめ子さん（漫画家）



「女性は、おしゃれで素敵なお店に行くと、おしゃれ分子を吸収しポジティブになって、やる気が出るという習性があると思います。煮詰まったらカフェや洋服屋さんなどに行き、鋭気を養っています」。すぐにでも試せそうなアイディアでステキ。

海外セレブやアイドル、芸能人たちへの、“ガーリーな毒”の効いたコラムが人気。著書に「開運修行」（講談社）など。

『オイルマッサージに行く!』

田中美保さん（モデル）



撮影／古谷勝

「今一番癒されるものかも(笑)。気分転換になって、終わったあとはHAPPYに過ごせるの♪ 多い時は週1、最低でも3か月に1回は行ってるかな。肩コリや頭痛もなくなるし、体も軽くなるから、また仕事を頑張ろうって気になります！」

『部屋で一人、何もせずボーっとする』

田中将大選手（プロ野球選手・東北楽天ゴールデンイーグルス所属）



©Rakuten Eagles

「部屋での一人の時間を大切にしています。安らいだり、自分を見つめ直す良い機会になり、成長するための糧となっています」

昨年はWBCに出場し、日本代表の2連覇に貢献。チームでは自己最多の15勝をあげる。

『仕事の合間にいたずら書きをする』

中村光さん（漫画家）





「マンガを描くことが『仕事』になりすぎず楽しみ続けられるように」。今、取り組んでいることに義務感を感じイライラしてきたら、ぜひ試してみるべし。

「モーニング・ツー」にて「聖☆おにいさん」（講談社）を連載中。

『我慢をする！』

上戸彩さん（女優）



「我慢をすれば、我慢をした分、うれしさや幸せも倍になるんです！ その我慢をしている自分をちゃんと見てくれている人はいるし、なんでもかんでもやりたい通りにやっていたらありがたみもなくなるから、メリハリをつけるためにあえて我慢することにしています。私の場合は21歳まで、お仕事のためにいろいろ我慢した分、今本当にいろんなことに感謝できるし、楽しいと思えます！ 普通の人が自由にやっていることを、自分は倍楽しめている感じかな」

ソフトバンクモバイルのCMで活躍中。ライブDVD「Happy Magic～スマイル・マイルス・マイルッス～」好評発売中!! 公式HP http://www.oscarpro.co.jp/

『電話で話してるフリをしながら街を歩く』

春日俊彰さん（オードリー 写真・右）



ボケ役・春日さんの「トゥース！」、「鬼瓦」などの芸が大人気。2009年ブレイク！ ニッポン放送「オードリーのオールナイトニッポンDVD」（¥2940）が1月8日発売予定。

「本当は電話がつながってないのに、つながっているフリをして、周りの人に「あの人電話をしているんだな」と思われることが楽しい。思われなくても楽しい！」。あやしい……。いや、なんでも楽しいと思い込めばいいんですよね！

『入浴剤を入れた湯船で半身浴をして、風呂上がりに足の指が開くスポンジみたいなのをしながら、アロエヨーグルトを食べる』

若林正恭さん（オードリー 写真・左）

「OL気分を味わってみたくて、やってみたらハマってしまいました」。“足指パッド”ですか？ 足の血行がよくなって気持ちいいですよね～。



『寝る前にルームスプレーを使う』
佐々木希さん（モデル）

「ローズ系かレモングラス系の香りが好きで、よく使います。寝る時に幸せを感じて落ち着きますね。"あー、今日も1日終わった"と感じられるんです」。寝る前にちょっとした工夫で幸せになれますね♪

『"幸せね"を口にする』
浜内千波さん（料理家）



東中野にファミリークッキングスクールを開くほか、雑誌、TVで活躍中。

撮影／野口健志

「感謝の気持ちやうれしいことや、幸せな時に、「幸せね！ うれしい！」と口にしたほうが相手にも伝わり、また自分に確信を持つことができます」

『試合の前日に部屋を掃除する』
五十嵐圭選手
（バスケットボール選手・トヨタ自動車アルバルク所属）

「気持ちを落ち着かせることができ、試合への心の準備ができるから」。掃除すると心がスッキリしますよね！



ポジション・ポイントガード。スピード感あふれるプレイとさわやかなルックスが人気。写真集『Principe』発売中!!



エス、フォ…」の二人。…のささやき…。ベストネ…いになれな…)発売中！

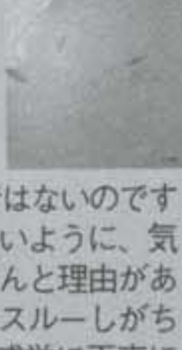
『仕事でも遊びでも、異性は全員男として見る』
バービーさん（フォーリンラブ　写真・右）

「本気で恋愛対象として見ることで、男を見る目が養われる。さらに、女性としての自覚を忘れないのでモテる！」。さすがです！　その女性としての男性への視線を忘れずにいたら、いい恋できそう♥

『寝る前は間接照明で過ごす』
ハジメさん（フォーリンラブ　写真・左）

「観葉植物の裏に配置してあるので、森の中にいる気分になる。間接照明についているアロマディフューザーはジャスミンの香りで心が落ち着く。何よりもモテそうな気がする！」。モ、モテましたか……!?

『…感を…さない』
…夏生さん
（…エッセイスト）



…いうほど強いものではないのです…な違和感を見逃さないように、気…ます。それにはちゃんと理由があ…ので」。意識しないとスルーしがち…な違和感"。自分の感覚に正直に…そ、見えてくるものがありそう。

…イ『きれいな水のつめたい流れ　つれ…』（角川文庫）好評発売中。

『試合前は肉食！』
浦田聖子選手（ビーチバレーボール選手・MDI所属）



…補給には、なんてった…です！　試合には必…す」。美脚の秘訣も、…すか!?　見習おう。

…グ2位。実力を兼ね備え…群のスタイルの持ち主。…大賞を受賞。

『人との出会いを大切にする』
山口裕子さん（ハローキティデザイナー）

「誰でもみんないないろんな人と出会うと思うんです。ただ、それで終わらないことが大切。そこから一緒に映画を見に行ったり、食事に行ったりして……。そういうつながりが、仕事にもつながっていくんです。出会った人が、また次の出会いも作ってくれたりして、人の輪が広がるんです」



©1976, 2009 SANRIO CO.,LTD.

付録つきムック『Hello Kitty 35th anniversary Book』、『キティの涙』（ともに集英社）好評発売中。



撮影／chihiro.

1980年よりハローキティの3代目デザイナー。その後現在まで、30年間キティを担当。

『鏡の前で、笑顔を作ってみる』
古川美有さん（モデル）



撮影／佐藤きよた

「無理にでも笑顔を作ると、なんとなく気分が明るくなりますよ。ほかにも、"朝は好きな音楽で目覚める"のもオススメ。よい朝のスタートが切れます」

『「幸せになる方法」を探すのではなく、「不幸せにならない方法」を探す』
深澤真紀さん（編集者、コラムニスト）

「『幸せ』を求めすぎると、うまくいかなくてガッカリしたり、人と比べて、かえって疲れてしまうということもよくあるので、『不幸』にならないくらいを心がけるほうがちょうどいいのです。こういう考え方もあると知っておくだけで楽になります」。「不幸せにならない」なら、気軽に目指せそう！



昨年末には新語・流行語大賞のトップテンに「草食男子」が選ばれ、名づけ親として受賞。

『気が向かないことはやらない』
二ノ宮知子さん（漫画家）



映画『のだめカンタービレ 最終楽章 前編』が現在上映中。春には後編も決定！　アニメ『のだめカンタービレ フィナーレ』が1月14日より毎週木曜24時45分～フジテレビ系列で放送開始。

「面倒だからやらない、とかいう理由じゃいけませんけど、なんとなくイヤな予感がするのに無理して出かけると、事故にあったりするように、『勘』は大事に、『無理』はほどほどに、というのが私の中のルールです。この間は、時間がギリギリになってしまったので、無理して買わないことにした馬券。結果はハズれていたので、本当に買わなくてよかったです！」

『女性らしい格好をたまにする』
矢野未希子さん（モデル）

「10㎝くらいの高いヒールをはいて、ワンピースを着るの。背筋がピンとなるし、自然と女らしくしようという意識になって、しぐさもより丁寧になるっ(笑)。女として品が出る気がするの！　月1くらいでそんなオシャレをして、ディナーを楽しむこともあるよ♪」



撮影／上野泰孝

『ポジること』
浜田ブリトニーさん（漫画家）



自身のギャル生活における実体験を基にしたギャグ漫画『パギャル！』（1～3巻 小学館）が絶賛発売中。

「常にポジってる（ポジティブになってる）ということがいつも幸せっていうことだと思うっス。ネガってる（ネガティブになること）とマイナスなことが自然と起こるし、ポジってるとプラスなことが自然と起こるんスよ。イコール幸せが訪れるってことなんスよ☆」

『自分へのごほうびリストを作る』
東村アキコさん（漫画家）

「スイーツ、食事、旅行、ネイルサロン……小規模なものから大規模なものまで、自分を元気にしてくれるごほうびを常にいくつか脳内にリストアップ。悲しいことがあっても、そのごほうびで幸せになれる時間を作る！」



『ママはテンパリスト』、『テンパリスト☆ベイビーズ』（ともに集英社）が現在ブームに。

『夢はクスリ、あきらめは毒』
佐伯チズさん（美肌師）



「人間は叶えたいと思う夢や目標を常に持ち続け、そして追い続ける努力をしていかなければ、幸せをつかむチャンスすら来ないのです。自分に自信を持って、常に明るい気持ちでいるようにしましょう」。あきらめてしまったらそこで終わり！　夢という"クスリ"でハッピーを目指して。

世に「きれい」の魅力を伝道すべく、サロンやスクールを展開し、自らも現役エステティシャンとして活躍。著書に、『キレイの躾』（世界文化社）など。



『幸せに背を向けないで、"感謝すること"を探す』
美輪明宏さん（歌手、俳優、演出家）

「てっとり早く幸せになりたいなら、"感謝すること"を探すことです。現代の人は『顔がイヤ』、『仕事がつまらない』と不平不満の材料を探してばかり。でもね、同じ数だけ"感謝すること"もあるんです。世の中には目が見えない人もいる。でも自分は愛する人の顔を見られるなら、それだけでありがたいこと。好きなタレントの声を聞けるだけで十分幸せなんです。みんな勝手に幸せに背を向けているだけ。幸せは周り中に転がっていますよ！」

撮影／御堂義乗

近著『愛と美の法則』（PARCO出版）が話題に。身の上相談もある携帯サイト『麗人だより』が、アクセス数第1位を記録するなど、大人気！　http://reijindayori.jp




撮影／三好宣弘

『等身大の自分と向き合う』
はるな愛さん（タレント）

「まずは、背伸びをしないで、等身大の自分と向き合えるようになることが大事です。そうやって、今の自分、ありのままの自分を愛し始めた時に、初めて誰かを本当に愛せるようになると思います♥」

昨年、世界一のニューハーフを決めるコンテスト「ミス・インターナショナル・クイーン2009」で見事優勝！


撮影／ミズカイケイコ

『常に欲を持つ』
多部未華子さん（女優）

「"明日は○○したい！"とか"○○を食べたい！"とか、小さな欲をたくさん持つと、叶った時、喜びが倍増して、幸せをより大きく感じます」。今からでも始められる、身近な幸せルール、早速いろいろ思い描いてみよう♪

現在、ドラマ「不毛地帯」（フジテレビ系・木曜22時～）に出演中。作・野田秀樹さんで、松尾スズキさんが演出をする舞台「農業少女」に3月から出演予定。


撮影／上野泰孝

『愛猫Coccoと過ごす！』
美優さん（モデル）

「猫のCoccoを飼い始めてから、気う友達と一緒に住んでるみたいに気らぐし、癒されるの♥ Coccoが待るからと急いで帰ったり、Coccoも帰りを待っててくれるし。毎日、愛ふれる生活をしてる気がする！」



『絶対に食べたいものは遠回りしても食べる』
倉田真由美さん（漫画家）

'09年に叶井俊太郎氏と再婚し、年末には第二子を出産。近著に「だめんず・うぉ～か～ 究極のダメ男・ダメ女編」（扶桑社ムック）。


撮影／ミズカイケイコ

『書き残す』
杏さん（モデル、女優）

「様々な出来事、聞いたこと、忘れたくないことを書き残しておくんです。何年かたって忘れたころに、楽しかったり、うれしかったことを、ふと思い出す瞬間は、どこか感慨深いものがありますね」

映画『BANDAGE バンデイジ』（1月16日公開・東宝系）に出演。1月26日スタートのドラマ「泣かないと決めた日」（フジテレビ系・火曜21時～）にも出演。

『家族との時間を大事にす
益若つばささん（モデル、タレント）

「自分にとって、一番大事なのは"家族"。仕事をする時は100%の力を出すけど、やっぱり家が一番だなって思う。家に帰ったら『今日何してた？』とか、1日のことをお互い話すようにしてるよ。それが夫婦円満の秘訣です♥」



元読モ。現在は子育てをしながら、モデル業のほかにテレビやCM出演などもこなす。http://www.masuwakatsubasa.com/



「non・no」誌上で西洋占星術を38年間連載。http://www.rene-v.com

『好きなことにはとことん打ち込む
ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベ（占術家）

「好きなことは、情熱の根源です。そして情幸せを呼び寄せます。また"人と比べない"も大切。幸せの基準や内容は人それぞれ。自心から幸せだと感じることが、最も大切なの


撮影／塚田和徳

『好きな仕事をする』
村上もとかさん（漫画家）

「好きでもない仕事をムリにした時に、朝、吐き気がするほどつらかったから。納得のいく仕事をすることが、幸せの根源かと」

昨年は「スーパージャンプ」で連載中の「JIN-仁-」（集英社）が大沢たかおさん主演でドラマ化され話題に。


撮影／立松尚積

『常に感謝を忘れない』
白河桃子さん（ジャーナリスト）

「『あれもしてくれない、これもしてくれない』と不満ばかりを口にしてしまいがち。そうではなくて『ありがとうございます』をたくさん伝えることが幸せへの近道だと思います」

"婚活ブーム"の火つけ役。「結婚氷河期をのりきる本！」（メディアファクトリー）など。



『まず笑顔を交わす。次に挨拶をする』
山本裕典さん（俳優）

「舞台『パッチギ』にそのセリフがあるんですが、笑顔で挨拶をしっかりすれば、誰も傷つけることはないし、気持ちがよくなると思うんです。そうすると、その日はきっと幸せでいい1日になるんじゃないかな」

主演作のフジテレビヤングシナリオ大賞SPドラマ「輪廻の雨」が、1月4日の深夜23時30分～24時30分に放送。映画「きなこ～夢を追いかける犬～」が2010年夏公開予定。

『また会いたいなと思われる人になる』
吉高由里子さん（女優）

「『また会いたい』と思われるのは、相手の"好きな人"になれたってことだと思うんです。そう思ってもらうために、"自分の思いを相手にきちんと伝える"ように心がけています」



CMトヨタ自動車「ラクティス」に出演中のほか、1月23日より新宿バルト9、梅田ブルク7ほかで公開予定の映画「すべては海になる」に出演。http://www.amuse.co.jp/artist/yoshitaka_yuriko/


撮影／朝日山雅子

『無償の愛』
鳩山幸さん（内閣総理大臣夫人）

「幸せになるためには、まず"自分を愛すること"です。そして、親が子どもに対して持つ愛情のように、"無償の愛"を与えること。例え、どんな困難が起ころうとも、『自分には、それらを乗り越える力があるからこそ、その困難が与えられた』と信じ、その後に来る幸せを楽しみにすることです」



恋愛心理などのエキスパート。近著に「男は3語であやつれる」（PHP研究所）。

『他人が作った基準に惑わされない』
伊東明さん（心理学者〈博士〉）

「人は他人が作った『これが幸せの形』、逆にば、『こうじゃないとあなたは幸せではない』う基準に惑わされがち。本当は幸せなのに、ことを実感できなかったり、『もっと○○ゃ』と永遠に追い立てられてしまうのです。なりの幸せをたくさん見つけましょう！」



『時間の許す限り、妻、子供と一緒にいること』
中村憲剛選手（プロサッカー選手・川崎フロンターレ所属）

「自分の元気の源。一緒にいるだけで幸せだし、家族のためならば何があっても頑張れる！」。家族を大切にしてるってステキ♪


©川崎フロンターレ


撮影／朝日山雅子

Perfume

かしゆか（樫野有香）、のっち（大本彩乃）、あ～ちゃん（西脇綾香）からなるテクノポップユニット。1月13日にライブDVD「Perfume Second Tour 2009『直角二等辺三角形TOUR』」発売。

『声に出す』
のっちさん（歌手 写真・左）

「落ち込んだ時、歌ったり、叫んだりして、声を出します。オススメは木村カエラさんや東方神起さんの曲！歌がうまくなった気がしてテンションもUP！」

『一呼吸置いて優しい気持ちになる』
かしゆかさん（歌手 写真・中央）

「どんなことでも、自分の中で一呼吸置き、『優しい気持ちで』と考えるようにしてます。自分の気持ちも優しいものになるし、イライラしなくてすみます」

『ハッピーに考える』
あ～ちゃん（歌手

「道が渋滞していての外に目を向けるとイな紅葉を見られる。『ここにいて私ーだな』と思うかもラッキーって思

『…謝を忘れないことです』

…子さん（モデル）


撮影／生田昌士

…うがつらかろうが、今こ…ているということは、い…が重なって生かされてい…とだと思うので、それだ…されている環境や運命に…さらに、感謝に伴い『あ…の言葉を忘れずに」

『過去を肯定し、今あるものに感謝して明日に夢を持つ』

渡邉美樹さん（ワタミ代表取締役会長・CEO）

「幸せな老後を送っている方々の共通項は、今までのこと、いいことも悪いことも受け入れ、今日を〝ありがとう〟と笑顔で生き、何歳になっても『夢』や『希望』を持って生きているということ。老人ホーム『ワタミの介護』のご入居者様数千人とお会いして学びました。たくさんの人々に接して得られた、リアルな実感に納得。自分を受け入れること、夢を忘れないことが大事！


近著に『夢スタート 生まれたてのおじいちゃん、おばあちゃん』（講談社・堀口マモル氏との共著）がある。

『自分の目標や願いはあえて口に出してみる』

溝端淳平さん（俳優）



「目標や願い事って内に熱く秘めることも大事かもしれないけど、口に出して言ってみたほうが現実味が増して叶いやすいと思います。去年僕もこうなったらいいなぁっていうことを口に出していると叶うことが多かったです。あえて口に出して自分にもプレッシャーをかけられますしね。周りに叶うはずがないって笑われるぐらいのほうがちょうどいいかもしれません」

国際ドラマフェスティバルIN TOKYO 2009で新人賞受賞！ 日経トレンディ「2009年ヒット商品ベスト30」発表会で2009年の顔に選出！ 主演舞台「NECK」が、2010年2月から青山円形劇場にて公演。



『他人と比較しない。出来る限り。』

みうらじゅんさん（作家、イラストレーター）

「比較は不幸の始まりですから。不幸だと感じた時は、次は自分に幸せが待っていると思い込む。波のようなものですからね、人生なんて」。幸せの波よ、来い！

独特の考え方や世界観が人気。雑誌「MORE」では女性の人生相談を担当中。

『「自分は運のいい人間だ」と1日20回は言う』

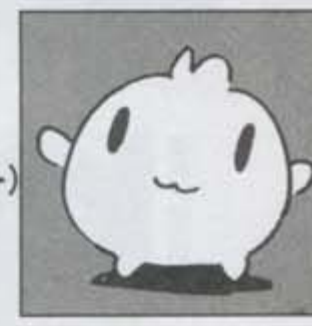
佐藤富雄さん（生き方健康学者、作家）


大脳・自律神経系と、人間の行動・言葉の関連性に着目した、「口ぐせ理論」を提唱。

「思い通りの人生を送るには、口ぐせを変えること。私自身が、少なくとも1万回以上言ってきた口ぐせは、『私は本当に運のいい人間だ』。口に出すことで意識が変わり、無意識のうちに〝幸運な人間がとるような行動〟をするように。1日20回は言うことをオススメします。また自律神経には、〝主語を理解しない〟というおもしろい特徴が。他人をほめても、自分がほめられたと勘違いし、ほめ言葉通りに変化していくのです。ですから、〝言われたい言葉〟を使って、他人をどんどんほめましょう！」

『自然にハナ唄を歌う』

西島大介さん（漫画家、イラストレーター）



「妻と娘にはイヤがられてしまいますが、仕事中、オフに関わらず、気分がよいと歌ってしまいます（曲は光GENJI）

主な作品に現在「モーニング・ツー」（講談社）にて連載中の「I Care Because You Do」など。

『…やな事があったら…しいケーキを…て心を…す…♡』

…AKOさん（…ィークリエイター）



…リー主宰。近著に「ガーリー風水マジッ…ンダムハウス講談社）。自身初のプロデ…シャンティクチュール」発売。オフィシ…tp://ameblo.jp/takako-ameblo/

『心と体の健康』

臼田あさ美さん（女優）

「なんとなく、体が元気なら心も元気で、心が元気なら体も元気でいられるような気がします」。バランスって大事ですよね。

主演映画「ランブリングハート」が1月16日より、シネマート新宿ほか、全国で順次公開されます！ NHK総合でのドラマ「祝女」がシリーズ化決定！（1月ﾟ日23：00～初回が放送！）


撮影／佐藤きよた

『「自らの幸せ」を定義する』

横粂勝仁さん（衆議院議員・民主党所属）



「押しつけられた幸せではなく自分なりの『幸せ』とは何かを考えることが、幸せになるためのスタートだと思います」

東大在学中、人気テレビ番組「あいのり」に出演し「総理」の愛称で親しまれる。'09年に衆議院選挙に出馬し、初当選を果たす。

『…の手作り…クスジュース』

…さん（元プロテニスプレーヤー）



…バナナ"、"青汁パウダー+…ジュース+果物"、この2…スジュースはおいしくて…ので、毎日の活力になり…青汁パウダー入りが気に…今度チャレンジします！

…生活で62回のグランドスラム連…記録を樹立。昨年、現役を引退。

『試合の日（登板日）に1時間の半身浴をする』

涌井秀章選手（プロ野球選手・埼玉西武ライオンズ所属）

©SEIBU Lions


昨年はWBCに選出され、チームでも4年連続2ケタ勝利をマーク。名誉ある沢村賞も受賞。

「試合当日に心身ともにリフレッシュするために半身浴をしています。半身浴は心身のリフレッシュ以外に、体を温めるので体を動かしやすくなります」。体を温めることって、大事なんですよね！

『常にナチュラルな状態でいること』

蝶々さん（エッセイスト）



『…犬2匹の世話をして、…締めている瞬間が癒される』

…智子さん（ネイリスト／トゥーソレイユ主宰）

…裏のプルンとしている肉球や、プニョプニョ…を軽く触れることが大好きで、コミュニケー…っています。変ですが……幸せの瞬間です」。…れ合いを想像したら、すごく癒されました〜。


ネイリストとしてだけでなく、美のエキスパートとしても、幅広い年齢層から支持。



『パスタにはにんにくを入れる』

村上純さん（しずる 写真・右）

「にんにくの入らないパスタは、大事なモノのない男と一緒だ」。その感覚、女子には分からない幸せ感ですが（汗）、にんにく入れるとおいしいですよね！

『地面がタイル張りの場所では、そのタイルに足を合わせて歩く』

池田一真さん（しずる 写真・左）

「特にルールはありませんが、1回それを実行してからはそうしないと歩きづらくなってしまいました。でも、下を向いて歩いてるので、よく小銭を拾うようになりました」。小銭もうれしいですけど、できれば王子さまとぶつかりますように……♥

…テレビの「爆笑レッドシアター」（水曜22…し、人気が急上昇。「キングオブコント」…得！ DVD「劇場版 やりすぎ芸人都市伝…-Vol.2セットで¥6000）発売中。

「私は自分が素の状態の時がハッピーだから、ストレスがたまらないように、好きな行動を毎日するの。緑が多い公園や九州に行ったり、花を買って部屋に飾ったり。九州は毎月行ってる（笑）。自分の本能で、自然に行っちゃうのよね。みんな悩みすぎだから、シンプルに自分がしたいことを大切に。あと、恋愛することも大事。女に生まれたんだから、男性は精神的にも肉体的にも必要。それも自然なことでしょ！」

恋愛本の著書多数。ノンノの連載をまとめた文庫「小悪魔A（アンサー）」（集英社文庫）も大好評!!


様々な年代の男女の質問に蝶々さんがお答え！「恋の神さまBOOK」（集英社）発売中♥



撮影／朝日山雅子

『笑顔でいて、それを相手にもうつすこと』

髙橋絵美さん（モデル）

「"笑顔が好き"とか、"笑ってるとこっちまで笑顔になる"とか言われると幸せな気分になります。自分のやっていることが、相手に影響を与えて、幸せに思ってもらえてるのが、うれしいですね」

『マイケル・ジャクソンのDVDを見る』

三船美佳さん（女優、タレント）



日本テレビ『スッキリ!!』（月曜8時〜）、ABC『旅サラダ』（土曜8時〜）にレギュラー出演。

「小さい頃からマイケルが大好きで、娘が生まれてからもDVDやCDを聴いて一緒に踊ってます♪」。マイケルの姿を小さい頃から目に焼きつけてる娘さん、大物の予感！　楽しみですね！

『お風呂で新聞を読む』

蛇川美穂子さん（北陽　写真・左）

「半身浴をしながら、頭がよくなる気がして、美と知をチャージしている満足感がある」。新聞は確かに知的な人になれそう！　新聞がぬれて重くならないか心配です。

『イヤなことがあったら、塩ブロに入る』

伊藤さおりさん（北陽　写真・右）

「お清め＆厄除けの意味も込めて。何だかイヤなことが洗い流された気がしてスッキリ！　お肌もツルツルになり一石二鳥！」。肌に染みそうですが、効きそうですね☆



ほんわかとした二人のコンビ。現在、フジ……ねるのトびら」（水曜19時57分〜）、TBS……マーケット」（木曜8時30分〜）、NHK教……ビで中国語」（月曜24時〜）のレギュラー……

『「感謝日記」をつける』



心理テストの専門家。近著に『ジーパンをはく中年は幸せになれない』（アスキー新書）。

津田秀樹さん（心理研究家）

「その日、人に感謝したことを日記帳につけます。『○○さんのおかげで仕事がうまくいった』、『店員さんの対応がよかった』など、ちょっとしたことを。心理学者のエモンズとマカラフの実験によると、人に感謝したことを日記に書き続けると、9週間後くらいから人生の満足度が上がります。身体の痛みや不調も減ることが分かっています。週に5つ以上書くことが大切です」

『ごほうびに大好きなピザを食べる!』



撮影／内山功史

照屋愛美さん（モデル）

「何かを頑張ってやり遂げた〜と思ったら、友達や家族とピザを食べに行きます。ピザが大好きなんです。マルゲリータが特に好き。ピザを食べてる時は幸せです！　いつでも食べられるように、自分でも作れるようになりたいな（笑）」



撮影／露木聡子

益田ミリさん（イラストレーター）

著書に『週末、森で』（幻冬舎）ほか。最新刊は初の小説となる『アンナの土星』（メディアファクトリー）。

「私自身、いろんな習い事にチ……するのですが、すぐに飽きて……り。だけど『続かないからダメ……わないようにしています。『と……イヤでも、1年は頑張って続け……などと、自分ルールを作ってし……結局はすごく疲れてしまうだけ……（笑）。やってみたいって感じ……ちが大事だと思ってます」

『試合2日前は、近所の温泉に行く!』

長友佑都選手（サッカー日本代表・FC東京所属）



©FC東京

小さい体で強靭なスタミナを持つ。チームでも日本代表でも活躍中。

「近所の温泉の炭酸泉につかると、体のコンディションが非常によくなり、自分の力が存分に発揮できる」。炭酸泉とは、未体験です。気持ちよさそうです〜♪

『時々すごくおいしいものを食べる』

大宮エリーさん（映画監督、作家、CMプランナー）

「幸せの分かりやすい実感を覚えておく。『あ、こういう感じが私の幸せ感なんだなー』と。そうすると、何が幸せで、何がそうじゃないのかの、ジャッジが早くなります」。日々の生活の中で、自分の幸福感を見失っていると感じた時に、ぜひオススメしたい方法。



現在、板尾創路さん主演の連続ドラマ『木下部長とボク』（日本テレビ系、1月スタート）の脚本・演出を担当。

『寝る前に1日1冊……必ずマンガを読む』

坂本勇人選手（プロ野球……読売ジャイアンツ所属）



昨年は……巨人の……定着。リーグ……事でチーム……原動力の一人……楽天の田中将……は小・中の同……

「マンガが大好きで、気分転換……読んでいます。『ドラゴンボール……ラムダンク』、『ナルト』、『ア……がお気に入り。恋愛もののマン……きです（笑）」。さすが！　ス……いマンガは欠かせないんです……

『毎朝、朝食をとる』



椿鬼奴さん（タレント）

「毎朝、黒ごま、きな粉、ハチミツ、生姜入りミルクティー、ヨーグルト、パンをいただきます。起きて、温かい飲み物を飲むと、内臓にいい気がします」。朝から、どれも体によさそうなものをとっていてスバラシイです！　毎日調子よさそう。

独特なメイクとハスキーボイスが特徴的。桃井かおりや真矢みきなどをものまねできる。http://tubaki-oniyakko.laff.jp/

『感情と行為の一致が幸運の素！喜んで動ける場面に運が宿る』

佳川奈未さん（作家）



「物事がうまくいく時というのは、感情と行為が一致している時。つまり、抵抗感や拒絶感が一切なく、ワクワクと喜んでやれるものがいい。運に恵まれる場面というのは、いつも、自発的に楽しくかかわれるものが、そこにある。なんでも無理強いは禁物。ずっしり重いものや、暗いジメジメしたものには運は宿らず、明るく、軽く、爽やかな、高揚感あふれるハッピーなものに、運は大きく宿るもの」

幸運のカリスマ作家。著書に『幸運予告』（マガジンハウス）など。また、2009年2月エイベックスより『幸運Gift☆』で歌手デビュー。

『心と脳のフェロモンスイッチを入れる』

吉丸美枝子さん（ビューティー・ライフ・プロデューサー「ヴェーネレ」主宰）



テレビで「60歳とは思えぬ美貌の"Hカップの魔女"」と紹介された。『吉丸美枝子のつくり方』（講談社）。

「51歳の時、『60歳になった私は、顔は20歳の頃のオードリー・ヘップバーン、体はマリリン・モンローになっている』とイメージする"フェロモンスイッチ"を入れました。脳でイメージして筋肉を動かすことで、目に見えて変化をしましたよ」



……るッー！」（土曜19時57分〜）のレギュラー。

『お風呂につかって本を読む』

光浦靖子さん（オアシズ　写真・右）

「湯につかるのが大好きで、読書も好きで、あっち……がたち、いい汗がかける。美容にもいいでしょう」。……のが早いのか、長い時間でのぼせないか……、すご……

『天気のよい日、好きな音楽を聴きながら、近所の沿道を散歩……』

大久保佳代子さん（オアシズ　写真・左……）

「太陽と緑を感じつつ、好きな音楽に浸りながら歩……時間という気がしてリフレッシュできる」。太陽と……み合わせは最高に気持ちいいですよね！　たしかに……

77人目はあなた!!

ここまで読んできたあなたの心の中にもきっとルールが芽生えたはず。それを書き込んで！

Happy My Rule

『新月のお願いをする』

龍多美子さん（ランジェリーショップ「リュー・ドゥ・リュー」オーナー）

「新月の願いを知り、『生涯のパートナーともうすぐ巡り合います』と書いた。その1か月後に、現在の夫と出会った」。龍さんが試したのは、新月の日に願い事を紙に書く方法。感謝の言葉を添えるのもポイントだとか。



テレビや雑誌などでも活躍中の、ランジェリー界のオピニオンリーダー。著書に『黒のブラジャーは捨てなさい』（サンマーク出版）など。

活習慣からわかる!「結婚力」

できない人?

結婚願望の強い女子が増加中の今。結婚"できる"、"できない"は、独身時代の"習慣"に関わりがあることが判明！ 20代後半女性のアンケート結果を"婚活の第一人者"の白河桃子先生が徹底解説してくれました！

撮影／立松尚積(白河さん分) 木嶋光雄(ノンノフレンド分) モデル／猪鼻ちひろ 岡村いずみ(2人ともノンノフレンド) アンケート協力／アイブリッジ 文／櫻木えみ



Step 1 あなたの結婚できる度をCheck!

あなたの習慣から、将来の"結婚への可能性"を診断！

ディキュア は結構 だわりが ほうかな♪



7 ☑ 猫と犬だったら、犬のほうがスキ♥



5 ☑ 親元を離れ、一人暮らしを満喫中♪



3 ☑ 親友と呼べる友達が3人以上いる



1 ☑ 年収は200万～500万円未満の範囲内にある



☑ 婚者の男性 食事に行く して、 えません!



8 ☑ セックスの経験人数は6人以上9人以内です



6 ☑ 部屋はいつもキレイ。"捨てられない女"とは程遠い存在♪



4 ☑ 親孝行。正直そこまで励んでいません……



2 ☑ 草食系男子が好き♥



あなたはどうかな? 診断結果

の数が1個～3個
街道まっしぐら Type

したい！」という気持ちも、結婚ている要素も足りないタイプ。普定した恋愛をしたことがなかった愛経験が極端に少なかったりするいはず。結婚したいと思える相手に恋ができるように、ノーチェッ目がYESになるよう心がけて。

☑の数が4個～7個
焦って婚活開始 Type

適齢期を迎えた時に、結婚自体はしたいはずなのに、「彼がなかなかプロポーズしてくれない」、「この相手に決めてしまっていいのか不安」という状況に陥りがちなタイプ。おそらく彼やあなたに、決定打が足りないということ。習慣に変化をもたせ、マンネリな生活を変えるのが◎！

☑の数が8個～10個
気づいたらすんなり結婚 Type

出会いの数も多く、彼に「この子と結婚したい！」と思わせる部分もふんだんにあるアナタ。結婚したい時期にプロポーズされ、苦労することもなく結婚できるはず♥ ただひとつの注意点は「結婚できれば一生幸せ！」ではないってこと。ゴールではなく、スタートなのです。



習慣や行動を変えれば婚活もスムーズ♪今から心がけてみて！

Checkテストの項目を、白河先生が解説!

収は多すぎても少なすぎても結婚にはNG
万未満は、経済力のある男性と出会えず、500万以上に高収入を求めすぎて結婚が遠のきます」

食系は家庭的で結婚向き！ ねらい目です
系男子は情熱的で恋に発展しやすいけど、浮気しや結婚に不向き。誠実な草食系男子はよき家庭人に」

友が多いと異性との出会いの数も増える
が多いと、"親友の友達"と出会うチャンスも増加！から紹介された人なら相性がいい可能性も大」

親が認める男性を"と思うと婚期を逃す！
代とは結婚観が違うため、彼らのお眼鏡にかなう人かないのが現実。意見を聞くのもほどほどに」

人暮らしの恋愛は2倍速。結婚もスピーディー
を部屋に呼べる一人暮らしは、恋の展開がスピーディ際の開始も、結婚に向かない男を見切るのも早い！」

6. "片づけられない女"は結婚を決断できず
「物を捨てられない人は、どれが必要なものなのか判断できない傾向が。結婚に大事な決断力も欠けています」

7. 犬は"子ども"、猫は"クールな同居人"
「犬は外で散歩するので、犬好き同士の出会いも多い。猫を飼う人はインドアになりがちで、出会いを逃しがち」

8. セックスへの積極性は結婚力につながる！
「結婚に向かない男性を見切ることができるタイプの経験人数は6～9人。それ以上は逆に結婚のさまたげに」

9. ペディキュアでちょっとした色気を演出！
「結婚できる女には、ちょっとした色気が。ペディキュアなど見えない部分のオシャレに手を抜かない人が多いです」

10. 既婚男性とのデートは楽しくても実りナシ
「同世代の独身男性より金払いのいい既婚男性。でも結婚できる女はそんな相手とムダな時間は過ごしません」



Profile
「婚活」(結婚活動)を提唱し、世に広めた第一人者。著書に「結婚氷河期をのりきる本！」(メディアファクトリー)や『あなたの娘や息子が結婚できない10の理由』(PHP研究所)など。携帯サイト『婚ナビ！』http://konnavi.jp/

白河桃子先生の最新結婚データ学

数字で見る！

あなたは結婚できる人？

えっ!! そんな!? 意外な

Step2 あなたはどう？ 結婚力がわかる意外な“生活習慣”

20代後半の独身＆既婚女子の“習慣”を白河先生が分析！

【円グラフデータの見方】円グラフのデータは、既婚者には、結婚する前の生活習慣について聞いています。YES、NO はそれぞれの“生活習慣”に対しての答えを示しています。%は、YES と答えた人、NO と答えた人の中で、それぞれ何%の人が結婚しているか、結婚していないかを算出しています。（編集部調べ）

服をたくさん持っている（結婚力アリ）



「服の量が多いと答えた人は、既婚者のほうが多め。これは結婚するには、やはり“外見”を磨くことが重要だということ！　婚活をスタートすると、まず出会いの場を探す人が多いですが、実はその前にやるべきことが。先に、女性らしい服を購入したり、美容院でヘアスタイルを完璧にするほうが、結婚に到達するのも早くなるのです。もし5000円あったら、合コンへ行くより、服に投資。遠回りに見えますが、それで結婚した人をたくさん見てきましたよ！」





携帯メールを1日5通以上送る（結婚力アリ）



「1日5通以上送る人は、既婚者が7割に対し、独身はたったの3割。たくさん送る人のほうが明らかに結婚向きです。これは特定の送信相手、つまり“人”がいる人はメール数が多い、ということの結果。また、相手は誰であっても、マメにメールを送れる人のほうが、人との関係性を深める速度が速いため結婚に持ち込みやすいとも言えます。夫婦であっても、メール数が多いほうがうまくいっている、という調査結果も。気持ちを伝える行為は積極的に！」





帰宅してTVより先にPCを立ち上げる（結婚力ナシ）



「人とのコミュニケーションを取れるパソコンのほうが結婚には有利？と思いきや、結果は逆。PC派の結婚率は、わずか3割でした。たとえSNSにハマっていて出会いがあっても、オフ会に行くなど“外”に出て、実際に会わないと本当の出会いにはなりません。また、パソコンに熱中しすぎてしまうと、そちらに時間を取られて、出会いのチャンスが減ってしまうんです。それに対し「なんとなく音が欲しいからテレビをつける人」は寂しがり屋で、早婚の傾向が」





アレンジメールが好き（結婚力ナシ）



「独身女子のほうが、アレンジメールを多用する傾向が、という結果に。手の込んだメールのやりとりは、“お互いやる人同士”ならうまくいくもの。ただ、「派手なメールが好き」という男の人は少ないため、煙たがられる場合が多い様子。また、携帯電話の機種によっては、アレンジメールをうまく受信できない場合も。その辺を察することなく、派手なメールを送りつけていると“迷惑な人”と思われてしまうことに！　空気を読む能力も結婚には必須です」





見るドラマが決まっている（結婚力アリ）



「毎週見るドラマを決めている人のほうが、結婚率が高いという結果が。合コンやデートもせずに、夜は家にいるようでは縁遠くなりそうですが、実は習慣がある人のほうが結婚向き。見ると決めたドラマはキッチリ録画して見るような女性は、デートの待ち合わせにも遅れない。結婚という“約束”をするのにいい相手なんですね。逆に、ドラマを見逃しても平気な、流されるような生活を送る女性は、男性から見て“奥さんには不向き”とジャッジされるのです」





少女漫画に詳しい（結婚力アリ）



「結婚は“現実”。少女漫画が好きな“非現実的”タイプは、婚期が遅れるかと思いきや、意外にも既婚女子のほうが少女漫画好き。これは、妄想の世界が楽しい人は、現実をクールに割り切れるからでしょう。大好きな王子様は漫画の中にいるので、結婚相手には妥協できちゃう。逆に“非・少女漫画派”は、理想の男子へのこだわりが強すぎる傾向が。ちなみに「BL（ボーイズラブ漫画）好き女子」も意外と結婚してます。妄想力も結婚には有利に働くみたい」



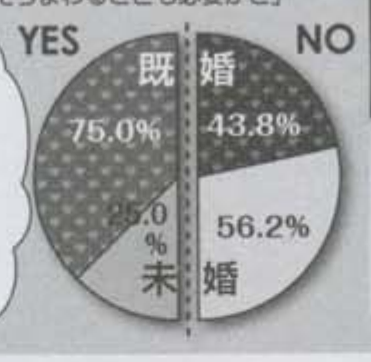


彼のケータイをチェックする（結婚力アリ）



「なんとケータイをこっそりチェックすると答えた人の7割以上が、既婚者。ケータイを見るのは、「浮気や心離れを阻止して彼をつなぎとめたい」から。強い気持ちがあるからこそ、結婚できるというのが第一に挙げられます。また不穏な要素は排除する、という緻密さも結婚には必要。うまく結婚に持ち込める女性というのは、相手のケータイをあらゆる手を使ってチェックしておきながら、そのことを彼に絶対に悟られません。賢くたちまわることも必要かと」





スポーツ観戦をする（結婚力ナシ）



「じつはスポーツ観戦をする人のほうが独身率が高めという結果に。これは、「好きなチームを追いかけて、全国を一人で回る」なんてマニアックな人が結構いるから。それじゃあ、デートより趣味が優先になってしまい、結婚が遠のくばかり。また、真剣にスポーツが好きな人は単独で観戦に出かけ“試合場で出会いを見つける”なんてライトな考えを嫌う傾向も。時には柔軟に考えて、友達と一緒に観戦して、お隣の男性グループに話しかけてみては？」





泣き"メール

撮影／山本さちこ（モデル） 大和ちひろ ヘア＆メイク／藤原裕子(マスキュラン) モデル／山本佑美（ノンノモデル） スタイリスト／宮澤多香子 イラスト／イナコ 取材協力／メディアパーク

の「保護メール」。中でも、ナミダナミダの感涙メールを、そっと公開します。

80 泣き

ワタル
親友
いつでも頼ってくれよ

んなが「ワタルはいつも笑って
すげぇなぁ」って思ってても、
は「ワタルは〝辛い事があって
〟いつも笑っててすげぇなぁ」っ
知ってる
んなよりもワタルを「スゴイ」
思う気持ちは負けんよ！！
いる業界、やめたきゃやめた方
いいかもしれん　でも来ると
まで来たわけだよねっ！！
てどぉするか…こっちはワタル
バランスを保つ準備はできてる
業界側が重すぎたときには
の天秤は任された！！
んたは美容師でも歌手でも、ど
道行っても俺が尊敬する人だか
　俺あんま人を敬わないか
レアですよ(笑)　間違った道に
っても…その時は俺も完全に言
から！！安心してください
んか、言葉探り探りで長くなっ
しまった
事はいらんので、体休めて明日
生き抜け！！



師とバンド活動、どっちを選ぶか迷
た時、親友がくれた激アツメール。
ランスを保つ準備はできてる」って
の彼女か??って感じですよね(笑)。
ワタルさん・23歳・ミュージシャン）

85 泣き

後輩
元会長
まずは「ごめん」の一言を

んたは仕事ができないなんてこ
はない。ただ、何をしていいか、
だ分かってないだけよ　分か
んかったら人に聞けばいい。

上げて！空を見てみ！下向いて
っかやったら見えるはずのもの
見えへんで。
人は誰でも誤り（あやまり）をす
。それをそのままにすれば過ち
あやまち)になる。でも誤りを正
て反省すれば、それは過ちには
らない」。これ、うちのお父さん
よく言う言葉（笑）
省して次に同じことを繰り返さ
いようにすれば、落ち込むこと
んかなんもあらへん
もまぁ、まずは彼女に『ごめん』
て、一言、言わなね

校の頃、生徒会の副会長をしていた私。会長の
をうまくできず関係がギクシャクしていた時、
会長だった先輩がこの言葉をくれました。これ
機に、会長とも素直に話して仲直り。今でも時々
み返す〝励ましメール〟です。（19歳・大学生）

98 泣き

あいぼ
かなこ
時間が必ず癒してくれるよ

昨日はちゃんと寝れたかな??
ウチもあいぼみたいな経験を一回だけした事あったよ。すごく悲しかったんだけど悲しすぎて笑う事しか出来なかった。忘れる事ってなかなか出来ないかもしれないけど時間が経てば風化してくからね！辛かったらまた連絡ちょうだい！話聞くからね♪



ひそかに思いを寄せていた人と久々に再会したら、「結婚する。もうすぐ父親になる」と告げられ、大ショック。涙も出ないくらいつらかった時、親友がくれたこのメッセージを見て……初めて泣けました。（岩崎亜衣さん・24歳・大学院生）

70 泣き

えみ
親友
新社会人、お互いがんばろ

今日はえみと久々に話せて楽しかった　えみの舞台の話もいろいろ進んでて、改めてすごいなっておもったよ
えみが舞台の話してるとき輝いてるのを見て、私も来年からの社会人生活頑張らなきゃとおもった
これから別々の道だけど、お互い輝けるといいね★　息抜きのときには一緒に飲もうねっ笑
それじゃおやすみ



悩んだ末、芝居の道に進むと決めた私。会社員になる親友とはあまり会えなくなるけど、きっとずっと友達。それを確信したメールです。（横田恵美さん・21歳・大学生）

90 泣き

りか
彼
俺がいるから大丈夫

疲れたなら、休めばいい。前に進めるようになるまで。無理して頑張らなくていいんだよ。
そして、**俺はずっとそばにいるよ。**

大学に入学したての頃。休む暇はないし、親との関係もうまくいかなかったりして、憂鬱なことが続いた時に彼がくれた言葉がこれ。肩の荷がおりた気がしました。それ以降、少しマイペースに過ごせるようになった気がします。（21歳・大学生）

80 泣き

カナ
元カレ
別れから早く立ち直って……

カナは僕が愛した女性なんだから、自分に自信を持って、身の周りにいる人達を大切にね。カナは気分が落ちると「どーでもいいや」って考える悪い癖があるけど、それは直すべきだと思う。今までカナのそばにいてくれた人達は、みんなカナのことが大好きで、どーでもいいなんて考えないはずだから。カナは自分が凄く強くてひとりでもやってけるって考えてるけど、本当は繊細。だから一人で抱え込まないようにな。話を聞いてくれる人は意外と身近にいるものだよ。

3年つき合った彼と別れた直後に来たメール。よくも悪くも、私のことを〝よく分かってる人〟だなって思いました。これを機に、いろんなことが吹っ切れて、周りの人をより大切にできるようになりました。（21歳・大学生）

85 泣き

うらら
ゼミの男友達
元気が一番！

誰もうららさんが落ち込むことなんて望んでないぞ〜！
僕はやっぱり、笑顔のうららさんが一番好きやな

親友のお父さんが倒れ、慰めることもできずに落ち込んでいた私に、同じゼミの男友達がくれたのがこのメール。これをきっかけに彼と話すようになり、優しく支えてくれる彼とつき合うことに。（25歳・会社員）

90 泣き

すー
明日からは彼（?）
ドキドキの一斉オープン★

10時になったら見てな。

お前だよ

(ﾟ∀ﾟ)!!

男友達と「お互い好きな人の名前を書いてメールする。10時にそのメールを開ける」と約束。私は彼の名を書いて送ったのですが、彼からのメールには、「お前だよ」と！　中1の頃の話ですが、19歳の今も彼とは仲よしです♪（19歳・大学生）



non·no 感動コレクション

"お守り"みたいに大事なメール、ありますか？

見せます！ 私の

友達や彼氏からもらって、心を揺さぶられたメールはある？——誰もが一通は持っている

90泣き
TO 先生
FROM もとや
SUB さいきんのぼくです

こんにちはもとやです。
仕事がんばってますか。
俺はサッカーがんばっています！しゃしんは新しいユニフォームです。

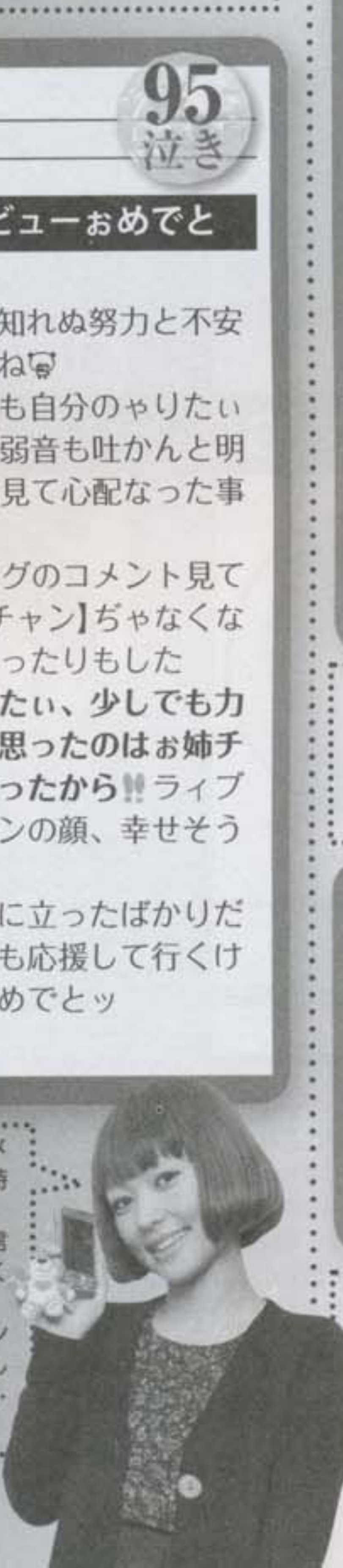




大阪から上京して２日目に、以前サッカーを教えていたちびっ子からメールが。コイツ、大人顔負けに口が達者で、恋愛相談してもイイこと言うんですよ(笑)。そんな彼からの励まし……ホンマ泣きそうになりました。（岡根拓哉くん・24歳・ノンノボーイフレンド）

95泣き
TO お姉チャン
FROM みぃみぃ
SUB メジャーデビューぉめでと

ぉ姉チャンへ
今まで本当に人知れぬ努力と不安があったちゃんね
でもどんな時でも自分のゃりたぃ事だけ って、弱音も吐かんと明るく振る舞ぅ姿見て心配なった事もぁったし
毎日増ぇるブログのコメント見て【ぁたしのぉ姉チャン】ぢゃなくなる気して寂しかったりもした
それでも応援したぃ、少しでも力になりたぃって思ったのはぉ姉チャンが頑張っとったから‼ライブの時のぉ姉チャンの顔、幸せそうだったょ
スタートラインに立ったばかりだけど、これからも応援して行くけぇね　本当にぉめでとッ
みぃみぃょり



ミュージシャンとしてメジャーデビューする時に、妹がくれたメール。普段は恥ずかしがって言わないことを文にしてくれて……涙が出ました。いつも私の一番のファンでいてくれる妹。感謝してます！（近藤夏子さん・24歳・ミュージシャン）

90泣き
TO ハマちゃん
FROM さや
SUB いい１年にしよう

浜ちゃんお誕生日おめでとう
23才が浜ちゃんにとって今までで１番幸せな年になりますように！
そのためにも今年はいっぱい遊んで楽しい時間を過ごしまくろう
私は浜ちゃんと友達でいられて、すごく幸せだよ
こんな私だけど、これからも仲良くしてくれると有難いです♪
何かあったらいつでも連絡ください‼　これからは携帯をしっかり携帯しておくから
♥♥♥愛を込めて（＾＾）♥♥♥



１月に体調を崩して仕事を退職。精神的に落ち込んでいた時に親友(左)がくれたメールがこれ。これ以降、新しい仕事に就けたり、こうしてノンノに出られたり……まさに"開運メール"です!!（濱田絵莉子さん・23歳・会社員）

70泣き
TO あき
FROM 親友
SUB 付き合うってこういうこと

うまく言えないけど、あれだ、「人という字は支えあって〜・・・」みたいな感じなんだよ。
最初は「こんなんだったのぉ？」って思う時もあってさ、うまくいかないこともある。
でも、それを超えれば、いい意味で落ち着いてくるからさ。
体は・・・まぁお互いのタイミングが大事だよね・・・流されて悲しい思いをしないように！
自分をしっかり守んないとね

彼氏いない歴＝年齢だった私。ついに初めて彼ができた時、「つき合うってどういうこと？」とパニックに！　それなりに経験のある友達に聞いてみたら、このメールが。思いやりあふれるアドバイスに、心がラクになりました。（24歳・会社員）

100泣き
TO テル
FROM 彼
SUB こんなに好きなのに

好きで、大好きでしょうがなかった。辛い思いさせて、本当にごめんなさいm(__)m

出会った瞬間に、お互いが結婚を意識したほどの恋。家庭環境の違いなどでその夢は叶わず、今年、彼はお見合いして別の人と結婚しました。その後私にも新しい彼ができたけど、このメールは消せないまま携帯に残っています。（25歳・会社員）

100泣き
TO 佑美
FROM 沙織
SUB もっと頼っていいんだよ

沙織ね、佑美が大好きなの。佑美に電話してもでてくれないとき、正直なんなんだよって思うけど、それでも連絡を待っちゃう自分がいるんだよね。
いくら連絡シカトされても、佑美と友達やめたいって思ったこと一回もないよ。
なんかあったのかなぁとか、沙織なんかしちゃったのかなぁとか、いっぱいいっぱい悩むんだよ？
佑美にこの気持ちわかるかな？
沙織ばかだからさぁ、佑美がそっとしといてほしいときとか１人になりたいときとか、そうゆうのわかんないんだよね。
ごめんねぇ？
佑美はあんまり悩みとか言わないから結構心配になるんだよ。
いつも沙織が頼ってばっかで悩みとか聞いてあげることぐらいしかできないけど……**ほんとは頼ってほしかったりしちゃうよ？**
沙織には佑美が必要だから佑美にも沙織が必要って思ってもらえたら嬉しいな。
話まとまってなくてごめんね。



中学時代、バスケ部で一緒になって以来、親友の沙織。連絡をマメにしない私を、彼女はいつも待っててくれて。甘えて頼ってるのは私のほう。「この子だけいればいい」と思えるほど大切な友達です。（山本佑美さん・20歳・ノンノモデル）

ニット¥4900・靴¥4900／ザジ　パンツ¥2900／アンラシーネ　(右ページ)帽子¥2900／ザジパーカ¥3900／アンラシーネ

85泣き
TO あやか
FROM 先生
SUB こういうこともあるって！

残念な結果になっちゃったけど、それで良かった気がするな
あやかは考えすぎて深みにはまるタイプだから、たまには一人で好きなことをしながら、ゆっくりのんびりするのもいいんじゃない？
人生ゆとりも大切だよ

彼氏と別れた時に、高校の先生がくれたのがこのメール。さすが先生、生徒のことをよく見てる……恋にのめり込みすぎていた自分を見つめ直す、いいきっかけを与えてくれました。（21歳・会社員）

80泣き
TO そーにゃ
FROM クラスメイトの男子
SUB 空を見上げてみて

★★★★★★★★★★★★★★★★
今晩はオリオン座流星群のピークだよ。
もしよければ、是非★
★★★★★★★★★★★★★★★★

同じ学科の男友達からのメール。"星がきれいだ"ということをわざわざ知らせてくれるなんて……心がじわ〜っと温まりました。素敵な友達との出会いを与えてくれた大学にも感謝！（19歳・大学生）

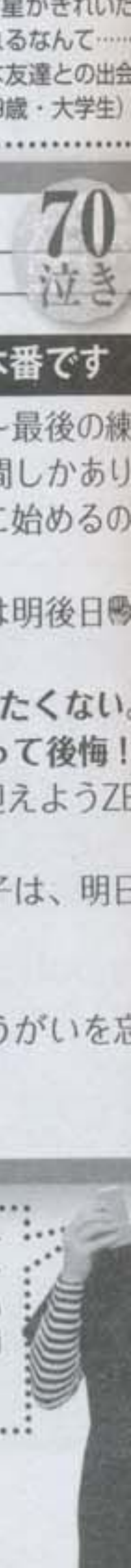
70泣き
TO みんなへ
FROM 振り付け担当・さほ
SUB いよいよ明後日、本番です

明日は桜上水で13:50 〜最後の練習です。たったの25分間しかありません！時間きっかりに始めるので、よろしくです★
泣いても笑っても本番は明後日

「やらないで後悔」は、したくない。やらない後悔よりはやって後悔！
自信つけて笑顔で本番迎えようZE

今日衣装渡せなかった子は、明日渡しま〜す
ではおやすみなさい♪
あ、寝る前に手洗い＆うがいを忘れずにね★

学園祭のダンス発表前に届いた一斉メール。最後の一文はカゼをひいていた私へのメッセージ。思いやりにこたえたくて、力の限り踊りました。結果はもちろん成功!!（尾花麻美さん・20歳・大学生）



Music ハピ★ナビ

…rview

…GBANG

…聴いても〝イイ〟と感じて …える音楽を作っていきたい

韓国の人気グループ、BIGBANGが日本でもブレイク中。去年、シングル『声をきかせて』がドラマ『おひとりさま』のオープニングテーマとなり、人気はますますヒートアップ!

G・DRAGON(以下G)「日本のドラマで僕らの曲がかかることに、最初は不安もありました。でも……自分で言うのもなんだけど、けっこううまくマッチしたんじゃないかな(笑)」

平均年齢20・6歳という若さながら、全員が作詞・作曲・アレンジをこなす。楽曲のクオリティーの高さもお墨つき★

G「目指すのは、〝誰が聴いてもイイと感じてもらえる音楽〟。……って言葉にすると難しそうだけど、要は〝僕らが好きな音

SOL(以下S)「作詞・作曲、歌やダンスのスキルも、そんな大げさなことじゃないんです。ただみんな、音楽が好きなだけ。好きなことをやってるから才能も自然についてくるんだと思う」

「2か月前までは一つ屋根の下で共同生活をしていた」(S)という5人。仕事もプライベートも常に一緒……って、なんだかスゴそうだけど?

D・LITE(以下D)「うーん。よく『ケンカしないの?』とか聞かれますけど、ケンカはぜんっぜんないですね」

T.O.P(以下T)「みんなで意見を出し合って一番いい方向に行くように努力するしね」

S「それに、実は最近、やっと一人一人が自分の部屋を持つよう

いっちゃいそうな気持ち♪」

V・I(以下V)「ホント。眠りが深くなったかも(笑)」

息ピッタリの5人。最後に「日本で次に挑戦したいことは?」と聞いてみると……。

S「今まではMVで韓国のタレントに出演してもらってきたけど、日本のタレントもゲストに呼べたらいいですね。例えば……ノンノのモデルとか!」

T「そう。あくまでMVのため。自分のためじゃないよね?」

S「もちろん(笑)。まずは僕のソロ曲のゲストとしてぜひ!」

V「僕はG-DRAGONのソロ曲に出てもらうのがいいんじゃないかと思う!」

G「え?? なんで自分をアピールしないんだ(笑)??」





『BIGBANG THE CLIPS vol.1』

日本で発表したシングル、「MY HEAVEN」「ガラガラGO!」「声をきかせて」はもちろん、韓国でのヒットナンバーも収録したミュージックビデオ集。メンバー実演で男女の心のすれ違いを描いた「HaruHaru」や、俳優イ・ドンゴンを迎えた青春ストーリー「マジマクインサ」など、力作ぞろいで目にも楽しい!(発売中・ユニバーサルJ)

Profile

●ビッグバン 韓国出身のダンスボーカルグループ。右からT.O.P、D-LITE、V.I、G-DRAGON、SOL。2009年6月、シングル「MY HEAVEN」で日本メジャーデビュー。ブラックミュージックを基調としたクールな楽曲で人気に。

撮影/石原敦志

この人たちもBIGBANGのファンです!!



MIKIさん
(スタイリスト)

ファン歴 6か月

好きな曲 「ガラガラGO!」

「タワーレコードの試聴器で聴いてハマった!」と渋谷さん。「それが『ガラガラGO!』のマキシシングルだったんですが、他の2曲もすごくよくて驚きました。『ガラガラGO!』はMVも必見。80's風の衣装が華やかでカッコいいんですよ。日本の文化とか言葉とか……いろいろ大変なことはあると思うけど、あふれる才能をこれからもたっぷり見せてほしいです!」



橋口佳奈さん
(スタイリスト)

ファン歴 7か月

好きな曲 「HaruHaru」(韓国曲)

韓国曲「HaruHaru」がお気に入りという橋口さん。「この曲のMVでは5人が演技をしています。韓国ではバラエティーやお笑い番組にも出ているらしく、幅広い活動ぶりがスゴい!」。また、礼儀正しいところにも魅かれるそう。「某TV番組で、歌う時に後ろの出演者に深々と頭を下げていたんです。マジメな姿を見て、好感度がさらにUPしちゃいました」



矢野未希子さん
(モデル) 撮影/上野泰孝

ファン歴 まだ浅いです

好きな曲 いろいろ!

あらゆるジャンルの音楽に詳しく、ノンノ・スタッフの間で〝音楽通〟として知られるみっこも、彼らに注目していた! 「曲がいいのはもちろんのこと、グループ全体の雰囲気も好き。みんな背が高くて、かっこよくて。一度、生放送で歌っているのを見て、ライブパフォーマンスのレベルが高いのにも驚きました。今、一番目が離せないミュージシャンかも!!」

New Disc



…pool
『…t's flumpool!?』

…の武道館ライブ&…戦出場と話題をさ…らから、初のフル…が。CMソングの…ていたい」「フレイ…画主題歌「MW～…. & Ms.ピカレス…含む全16曲約80分…売中・A-sketch)



サカナクション
『アルクアラウンド』

今年ブレイク必至!! エレクトロ+ロックを組み合わせて新ジャンルを開拓した5人組の新曲。タイトルは〝歩き回る〟という意味の造語。新生活を始める時、誰もが持つ不安がリアルに描かれている。他2曲収録。(1月13日発売・ビクター)



IMALU
『Mashed Potato』

IMALUがいよいよ歌手デビュー。スコーンと気持ちよく突き抜ける高音はイメージを覆すのに十分!! 作詞は本人。超有名な両親を持つこと、一人で抱えてきた孤独など実体験をうかがわせる内容にドキッ。(1月13日発売・ユニバーサルJ)

Cinema ハピ★ナビ

注目の1本

『Dr.パルナサスの鏡』

急逝したヒース・レジャーの代役を豪華キャストが引き継いだ話題作！



文

舞台は2007年のロンドン。パルナサス博士率いる旅芸人一座の〝イマジナリウム〟は、鏡をくぐり抜けると心に秘めた欲望の世界を具現化できる不思議な出し物。しかし、古臭く怪しげな出し物に、近寄ってくる客はほとんどいない。馬車で街から街へと移動していた一座はある日、橋から首を吊られていた記憶喪失の青年トニー（ヒース・レジャー）を助け、アシスタントとして雇う。トニーのハンサムな容姿と巧みな口上は女性客の心をつかみ、一座は大人気に。しかし、トニーには誰にも言えない秘密があった……。

この作品を撮影中に28歳の若さで急逝した主演のヒース・レジャー。一時は製作中止とまで言われた本作は、ヒースの親友だったジョニー・デップ、ジュード・ロウ、コリン・ファレルら豪華キャストが彼の役を引き継ぐことで見事に息を吹き返す。脚本を変えずに撮影を続行できたテリー・ギリアム監督の驚きのアイディアは一見の価値あり。独特で幻想的なファンタジー・ワールドに引き込まれます！ ●1月23日(土)よりTOHOシネマズ有楽座他にて全国公開



『(500)日のサマー』

運命の恋を信じるトムはある日、秘書として入社したサマーにひと目惚れ。徐々に距離を縮めていく二人だったが、サマーは「誰とも真剣につき合う気はない」とキッパリ。〝気軽〟につき合うことにした彼らは果たして？ 恋をする楽しさとつらさ、そして希望を描いた恋愛の〝新バイブル〟が誕生。最近失恋した人、必見です！ ●1月9日(土)よりTOHOシネマズシャンテ、渋谷シネクイント他全国公開



『板尾創路の脱獄王』

板尾創路が監督・脚本・主演を務めた話題作。ど
な監視や牢もかいくぐり、あらゆる手段を使って
獄を繰り返す男。人々は彼を〝脱獄王〟と呼びも
はやしたが、いつも同じルートで逃げ、簡単に収
所へ逆戻り。なぜ男は逃げるのか、そして何から
げているのか。緊張感あふれる物語の謎が明らか
なる、シュールで心地よい裏切りのラストに感嘆
●1月16日(土)より角川シネマ新宿他全国公開



『BANDAGE バンデイジ』

音楽プロデューサーとして活躍する小林武史が'90年代の音楽業界を描く監督デビュー作。高校生のアサコ(北乃きい)はある日、大好きなバンドLANDSのライブで楽屋に忍び込む。そこでボーカルのナツ(赤西仁)に気に入られ練習スタジオに顔を出すうち、マネージャーとしての才能を発揮。しかしアサコが関わったことでメンバーは次第に軋轢(あつれき)が生まれ……。●1月16日(土)より全国東宝系にて公開



『かいじゅうたちのいるとこ

ある日、母とケンカをして家を飛び出した8歳の
ックスは見知らぬ島にたどり着く。そこには体の
きな見たこともないかいじゅうが！ ひっそりと
しく暮らしていた彼らは、マックスを王様にして
せな場所を作ろうと計画するが……。世界中で愛
れる絵本を、『マルコヴィッチの穴』のスパイク
ジョーンズ監督が独自の世界観で描くファンタ
ー。●1月15日(金)より丸の内ルーブル他全国公

Book ハピ★ナビ

文／石

話題の1冊

『チッチと子』

石田衣良・著 ￥1575 毎日新聞社

小説家の舞台裏がのぞけちゃう、読めばウルッとくる家族小説！

「小説家」と言われると、才能に導かれて作品を書き、メディアにも登場する優雅なイメージ。ところが『チッチと子』の主人公・青田耕平は、世間の予想とは全く違う小説家。まだヒット作には恵まれず、お金と将来の心配はつきない。3年前に妻を亡くし、「チッチ(父)」として息子のカケルを見守るのが生きがいのささやかな毎日――。

そんなある日、耕平の作品が文学賞にノミネートされた。落ち着かない耕平を元気づける息子のカケル。チッチへの冷静な言動は小学生とは思えない賢さ！ カラッとした関係も男同士ならではです。しかしどうしてもチラつく母親の不在。実は寂しさを抱える父子がたどり着いた結論と、賞の結果は――？

石田さんらしい読みやすい文章と、前向きな登場人物の奥には家族愛と創作活動をする人の本音がたっぷり。感動作です！



石田さんは1960年、東京都生まれ。'97年にデビュ
袋ウエストゲートパーク』などが人気。'03年に
ＥＥＮ」で第129回直木賞を受賞。ノンノ発の恋
ソロジー『恋のトビラ』（集英社）にも

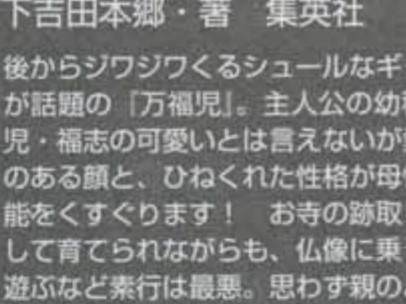
Pick up Comic ふてぶてしいが憎めない最強キャラ登場



『万福児』 1～5巻 ￥～600
下吉田本郷・著 集英社

後からジワジワくるシュールなギャグが話題の『万福児』。主人公の幼稚園児・福志の可愛いとは言えないが愛敬のある顔と、ひねくれた性格が母性本能をくすぐります！ お寺の跡取りとして育てられながらも、仏像に乗って遊ぶなど素行は最悪。思わず親のような気持ちで見てしまうこと確実です。

このシーンに注目



なんとも言えない福志の表情は、見るたびだんだん愛しく思えてくるから不思議。今後も目が離せません！

New Book

『カレルチャペック紅茶店のレシピ はじめてでもおいしい紅茶とお菓子』



山田詩子・著
￥1260 白泉社

人気紅茶店のオーナーで絵本作家でもある著者が紹介するスイーツのレシピブック。ミニサイズのパイ、うさぎ型のビスケットなど、女の子同士のパーティーに作っていったら喜ばれそうなメニューが充実♡

『ほかならぬ人へ』



白石一文・著
￥1680 祥伝社

27歳の明生は周囲の反対を押し切って、妻と結婚した。ところが妻は元彼のもとに去ってしまい――。「自分にとって本当に大切な人」とは何かを考えてしまう恋愛小説。表題作他1編を収録。

るな愛の 悩める乙女にズバッと「言うよね～」

新年一発目のお悩みは、男友達とのビミョーな関係について！ 相談相手からの告白に、どう対応すべき？



お悩み01

「片思いの相談にのってくれる男友達に突然告白されました。その場は笑って切り抜けたけど、ギクシャクしてます。今後どう接したらいいでしょうか？」

(20歳・大学生)

Answer

その人は、あなたの恋愛に対する姿勢を知って恋に落ちたのね♥ それってすごくステキなこと！ 恋人にはなれなくても、いいお友達でいることをオススメするわ☆ だからこそ、笑ってごまかすような態度はNGね。まずは最高の笑顔で「ありがとう」って言うべき。それから「相談にのってもらって勇気が出たから、片思いの彼に告白しようと思う」と伝えてあげて。

もしかしたら、「とりあえずこの人をキープして本命にフラれたら戻ってこよう」なんて考える人もいるかもしれないわね。けど、そんなどっちつかずじゃ幸せは遠のくだけ！ 一瞬の安心感は手に入っても、本当に好きな人と結ばれない限り、心の底から満足なんてできないものなの。だから、男友達には感謝の気持ちを伝えた上で、〝おでこにチュー〟すれば、友情も完璧♥ きっと、よけいホレられちゃうけどね♪

解決★ピース

感謝の気持ちとおでこにチューでうまくいくはず♥



お悩み02

…めて投稿します！ いつもお仕事で…しいはるなさんだと思いますが、…年のお休みはあるのでしょうか？ …正月の過ごし方を教えてください！」

(19歳・学生)

…nswer

…私の場合、お正月もお仕事を最優先したいっ…気持ちがあるから、元日から3日間はプライ…ートの予定は入れずに空けておくの。やっぱ…子どもの頃から家で見ていた、憧れのお正月…組に自分が出演するってすっごくウレシ～♥…から私のお休みは4日から。海外旅行も安く…る時期だから実はとってもお得なのよ♪ 家では神棚のお掃除をしたり、お雑煮を食べたりっていう、ベタなことをしっかりやりたいタイプかな。お歳暮にもらった高級ハムを分厚く切って食べるのも楽しみのひとつ♪



解決★ピース

愛のお正月休みは1月4日から！ 旅もお得なの♪

Profile

●はるな あい 世界一のニューハーフを決めるコンテスト「ミス・インターナショナル・クイーン2009」で日本人で初めて優勝。ファースト写真集『I♥AI～はるな愛のつくり方』(東京ニュース通信社) は必見！

…んにお悩みを解決してほしい人は…から応募して！
…ahoo!ケータイ、EZ-webからも投稿可能)
…nonno.shueisha.co.jp/

…愛さんの連載は隔号でお送りします。

ジャンパースカート¥26040 カチューシャ¥3360／Angelic Pretty東京店 (Angelic Pretty) その他／スタイリスト私物

撮影／三好宣弘 ヘア&メイク／佐々木臣也（トゥーリックス） スタイリスト／藤井エヴィ 文／櫻木えみ

ノンノモデル&フレンドが行く!

最旬スポット 調査隊

撮影／勝吉祐介（PEACE MONKEY）



今号は山本佑美ちゃん



…パンツ

…TOKYOオリジナルのボクサ…さりげないネコ柄は男性でも…、若い世代を中心に人気沸騰

女の子もはけちゃうメンズ下着専門店

Luscious TOKYOは最近増えてきたオシャレなメンズ下着の専門店。ハート柄など可愛くて個性的なデザインばかりだから、男性へのプレゼントはもちろん、自分用に購入する女性も多いそう（なんとお客さんの3分の1が女性）。オシャレなだけじゃなく素材にもこだわっているから、長く使えるのもうれしい♪ バレンタインにも◎！



カレとお揃いデザインの下着を買って、部屋着にするコも多いそう。女の子でもはける、キュートな柄がたくさん！

…scious TOKYO



東京都渋谷区神宮前4の26の23 竹田ビル1F ☎03(5577)4042 ㊋11時～20時 無休

…ous.co.jp/

…(verb)

ノンノボーイフレンドPresents

男の趣味道

撮影／島袋智子



今号は佐々木道生くん



『マルセイバターサンド』

六花亭
¥440
4個袋入り

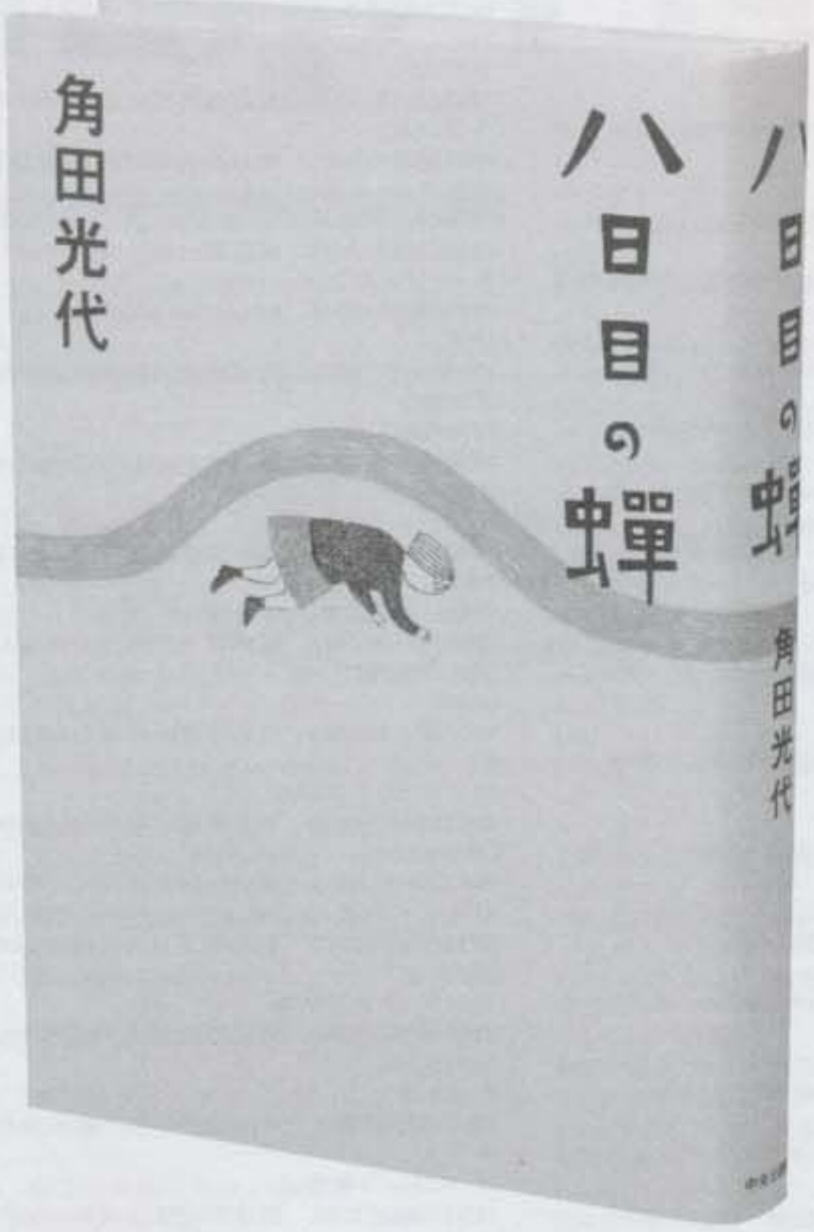
北海道の老舗お菓子メーカー・六花亭から販売されているロングセラー菓子。ビスケットの間にはホワイトチョコレート、バター、レーズンで作られた濃厚なクリームがサンドされている。HP上で購入も可能。

故郷の味といえばこれっきゃない！

上京してほぼ一年。実家のある北海道に帰省するたびに買いだめしているのがこのバターサンドなんです。幼い頃から大好きで、月に1度は食べないと落ち着かないくらい(笑)。オススメは、冷蔵庫で冷やして食べること。こうすると口の中でバターが一気に溶けて、絶品なんです！ お土産にもらった際は、ぜひ一度試してみてくださいね。



購入したバターサンドはちびちび大切に食べています(笑)。有名なお菓子だから、お土産に買っていくと喜ばれるんですよ！



野々宮希和子は、不倫相手の妻が産んだ赤ん坊をアパートから連れ去る。逃亡の果てで彼女と赤ん坊を待ち受ける運命は——。家族をテーマにした長編サスペンス。（¥1680　中央公論新社）

Select 13

『八日目の蝉（せみ）』

角田 光代

多部未華子のカルチャーな毎日。

サスペンスな要素が満載の、長編小説をナビゲート！　大興奮の理由とは？

緊迫感ある展開と心理描写に目が離せない

今回は人気作家・角田光代さんの小説を紹介します！　以前に角田さんの小説が原作のドラマに出演したことがあるのですが、私の中では"大人の方向け"というイメージの強い作家さんでした。30代ぐらいの人の恋愛や結婚を書かれることが多いから、20歳の私にとっては、まだ理解ができないこともあって。ところが『八日目の蝉』は、年齢に関係なく、物語世界にのめり込めるおもしろさ！　人間の持つ深いドラマに、息をのまずにいられなかった一冊です。

物語は、ある女性が生まれたばかりの赤ちゃんをアパートから連れ去るシーンから始まります。まずはこの場面だけで、ただならぬ緊張感！　実は赤ちゃんは、女性の不倫相手の奥さんが産んだ女の子。赤ちゃんに"薫"と名づけた彼女は、施設に隠れたり、名前を変えて働いたりと、なんと約3年半の間、日本国内を逃げ続けます。指名手配犯となった女性の不安と葛藤、そして何よりも、実の子ではない赤ちゃんへの強い愛が伝わってきて……。犯した罪はいけないと思いつつ、女性の"母"としての気持ちを想像しては、切なくなってしまいました！

物語の後半は連れ去られた赤ちゃんが成長し、彼女の視点で語られます。実はこの構成にはビックリしました！「指名手配犯が主人公じゃなかったの？」って(笑)。でも、成長した彼女が背負う過去の重さと、本当の家族との関係もつらくて……。

誘拐、家族同士の愛憎、犠牲になってしまう子ども。普通では体験できない世界を見たという思いでいっぱい。同時にすぐ身近で、こういう事件は起こるのかもしれないという気もして。波乱に満ちた逃亡生活の真相と指名手配犯の行方は……。ラストまであっという間です！



Profile　●たべ　みかこ　1989年生まれ、東京都出身。現在、ドラマ「不毛地帯」（フジテレビ系・木曜22時～）に出演中。松尾スズキさんが演出をする舞台『農業少女』に3月ご出演予定。

Mikako's Diary



左手薬指の指輪がキラッ！

◀すでに放送されているので、ご覧になっている方も多いかと思うのですが、ドラマ「不毛地帯」で、私、結婚して子どももいるんです！



『農業少女』チラシです！

▶本格的な初舞台となる「農業少女」は野田秀樹さん原作。演出は松尾スズキさんです！（東京芸術劇場小ホール1にて、3月1日～3月31日まで）。

角田光代さんの作品をCHECK!

『対岸の彼女』



女の友情を描いた直木賞受賞作品

既婚で子持ちの小夜子と、独身で子どものいない葵。同じ30代で対照的な環境にいる二人の関係を描いた小説。'05年の第132回直木賞受賞作で、その後ドラマ化も。未華子ちゃんが葵の高校時代の友人役を演じました。（¥1680・文藝春秋）

『くまちゃん』



かなり切ない！大人の恋愛短編集

20代～30代を中心とした、様々な年齢の男女が登場しては"失恋"する短編集。苦味のきいた恋愛模様、傷つきながらもたくましい主人公たちは、角田作品の王道！　読みやすいので入門編としてもおススメです。（¥1575・新潮社）

撮影／上野泰孝　ヘア＆メイク／ナライユミ　スタイリスト／平林和男　文／石井絵里

★多部未華子さんの連載は隔号でお送りします。

ン アクセソワーズ ディアモール大阪店
大阪府大阪市北区梅田1 ダイヤモンド
ール
ン ノーブル 六本木ヒルズ店
東京都港区六本木6の10の3 六本木ヒル
ォーク2F スピック&スパン ノーブル
ン BC SALON 渋谷店
東京都渋谷区渋谷1の14の11 1F
レ原宿店
東京都渋谷区神宮前1の11の6 ラフォー

東京都渋谷区神南1の6の6 オザワビル

ファビュラス
東京都渋谷区神南1の6の6 オザワビル

東京都渋谷区恵比寿西1の33の18 コー

UHIRIO
5 東京都渋谷区神宮前5の2の6 コロネー

ル
東京都中央区銀座1の7の10

東京都渋谷区神宮前6の35の3 コーブオ

た

店
5 東京都中央区銀座6の9の6
店(ijiit)
7 東京都渋谷区宇田川町15の1 パルコパー

2 東京都渋谷区広尾5の19の15 マークスタ

尾店(アディダス)
東京都渋谷区広尾5の19の5

5 東京都板橋区前野町1の14の2
ョセット)
0 東京都渋谷区桜丘町2の9 第1カスヤビ

FIN)
7 東京都渋谷区代官山町20の23
原宿店
東京都渋谷区神宮前6の12の22 秋田ビ

東京都渋谷区神南1の20の8

0 東京都台東区東浅草1の8の11

7 東京都渋谷区神宮前1の3の12 ジブラル
7F
業
8 新潟県燕市吉田西太田2084の2

5 東京都港区南麻布2の7の1

6 東京都千代田区隼町16

0 東京都港区西麻布4の16の13 西麻布28
ー・エックス

8 東京都渋谷区猿楽町5の8

5 お客様センター

0 東京都新宿区新宿3の38の1 新宿ルミネ

6 東京都中野区本町2の46の2 中野坂上セ

ャパン(アグ®オーストラリア)
4 東京都渋谷区桜丘町26の1 セルリアンタ

5 東京都渋谷区神宮前5の12の14 表参道

ッド有楽町マルイ店
37 東京都千代田区有楽町2の7の1 4F

38 東京都渋谷区宇田川町14の5 渋谷パル

ライブ
9 東京都武蔵野市吉祥寺本町3の19の1 セ
祥寺本町Ⅱ206
サナ)
37 東京都品川区南大井6の20の14 イースト
F
ラボ
7 東京都渋谷区広尾1の1の39
クス 新宿
8 東京都新宿区西新宿1の1の3 新宿ミロ

ソン ドゥ モード
03 http://31sdm.jp

8 東京都目黒区上目黒1の6の5

2 東京都渋谷区神宮前5の48の3

1 東京都港区南青山4の18の11 フォレス
TWING4F

な

N EL CORAZON
1 東京都渋谷区神宮前4の28の29

9 東京都渋谷区道玄坂1の21の6 東急スカ

ス 東京
7 東京都渋谷区神南1の19の14 2F
イル
0 京都府京都市南区吉祥院這登中町18
スジャパン
7 東京都中央区明石町6の4 ニチレイ明石

ネピア
☎03(3248)2769 東京都中央区銀座5の12の8 お客様相談室
NO ID.原宿本店
☎03(3405)6474 東京都渋谷区神宮前3の21の22 万の家ビル1F
ノースコーナー
☎0770(20)1231 福井県敦賀市本町2の12の5
ノーブル
☎03(6276)7955 東京都渋谷区代々木2の13の4 新中央ビル9F

は

HYPER LAUNDRY
☎03(3401)0027 東京都渋谷区神宮前1の11の6 ラフォーレ原宿4F
ハイブリッジ インターナショナル
☎03(3486)8847 東京都渋谷区神宮前5の45の3 (プレス)
H.A.K
☎03(3498)0701 東京都渋谷区渋谷3の5の5 HAKKAビル
パサージュ ミニョン
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10
ハッシュアッシュ
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10
バタカラ
☎0120(55)6805 東京都武蔵野市中町2の2の2 ジェネス武蔵野6F
Hatch
☎0120(801)458 神奈川県小田原市本町4の2の39
パドカレ
☎03(3794)8215 東京都渋谷区恵比寿南3の9の19 ㈱ギャラリードポップ
パナシェ(シェリー)
☎03(3498)0580 東京都渋谷区渋谷3の13の5の403
パナソニック(イオンスチーマー)
☎0120(878)365 お客様ご相談センター
ハニーサロン
☎03(5410)3538 東京都渋谷区神宮前1の11の6 ラフォーレ原宿1.5F
Honey Bunch 渋谷109店
☎03(3477)5176 東京都渋谷区道玄坂2の29の1 SHIBUYA109 3F
Honey Bunch 名鉄百貨店本店ヤング館店
☎052(585)7163 愛知県名古屋市中村区名鉄1の2の1 名鉄百貨店本店ヤング館4F
ハニー ミー ハニー
☎03(6657)1600 東京都渋谷区神宮前4の17の16 NICHII Part2 1F
バーバリー・ブルーレーベル
☎0120(340)654 東京都港区海岸1の2の20 汐留ビルディング バーバリーC.R.室(SANYO SHOKAI)
ハーモニープロダクツ
☎03(3874)6320 東京都台東区橋場1の3の2
ハヤシゴ
☎03(5464)7745 東京都港区南青山4の26の12 2F
パラ
☎03(6303)0972 東京都目黒区上目黒3の20の2 B1F
ハリウッド ランチ マーケット
☎03(3463)5668 東京都渋谷区猿楽町28の17
ハリコット ルージュ
☎03(3868)0054 http://www.haricotrouge.jp/
バルコニー
☎03(5456)5005 東京都渋谷区猿楽町3の18
パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン
☎03(3239)0618 東京都千代田区隼町3の16 住友半蔵門ビル
バロックジャパンリミテッド(スライ)
☎03(6730)9090 東京都目黒区青葉台4の7の7 青葉台ヒルズ2F
バロックジャパンリミテッド(ロデオ クラウンズ)
☎03(6730)9191 東京都目黒区青葉台4の7の7 青葉台ヒルズ2F
ビーアンエンジェル
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10
B&Cラボラトリーズ(クレンジングリサーチ)
☎03(5462)1762 東京都品川区東品川2の2の4 お客様相談室
VIS
☎0120(298)133 東京都港区港南1の8の22
日立お客様相談センター
☎0120(3121)11
ピーチ・ジョン
☎0120(066)107 東京都渋谷区神宮前6の17の11 菱進原宿ビル4F
ビッキー
☎078(302)7617 兵庫県神戸市中央区港島中町6の8の2
美ファイン研究所
☎03(5414)2388
ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店
☎03(5428)1894 東京都渋谷区神南1の19の11 パークウェースクエア2 1F
ピンク アドベ
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10 ワールド青山ビル3F
ファー(ヴォッリ)
☎078(331)1209 兵庫県神戸市中央区三宮町1の8 さんプラザ2F
ファニーショー
☎03(3874)6320 東京都台東区橋場1の3の2
ファビアン ルー 新宿店
☎03(5919)1906 東京都新宿区新宿3の29の1 新宿三越アルコット2F
ファンケル
☎0120(35)2222 神奈川県横浜市中区山下町89の1
Fin
☎03(5790)6862 東京都渋谷区上原1の13の3 上原OUB
プードゥドゥ
☎03(3794)8215 東京都渋谷区恵比寿南3の9の19 ㈱ギャラリー・ド・ポップ
プーマ
☎0120(125)150 東京都品川区大崎2の1の1 ThinkPark Tower18F
PLAZA ルミネ新宿店
☎03(3348)0145 東京都新宿区新宿3の38の2 ルミネ新宿店ルミネⅡ2F
FLAG-J
☎03(5491)8461 東京都世田谷区用賀4の10の1 世田谷ビジネススクエアタワー13F
プーラフリーム
☎0120(298)133 東京都港区港南1の8の22

flower神南店
☎03(5489)1603 東京都渋谷区神南1の3の10 神南アールB1F
プールサイド渋谷109店
☎03(3770)577. 東京都渋谷区道玄坂2の29の1 渋谷109 1F
ブルーメイト(cepo)
☎0120(772)970 東京都中央区東日本橋1の9の5 タカヤ東京ビル7F
プレス ルーム(キャバレー)
☎03(3449)1192 東京都港区白金5の6の18
フレディ&グロスター渋谷店
☎03(3496)5747 東京都渋谷区神南1の19の3 日本生命アネックスビル1F
フレームワーク BC SALON 渋谷店
☎03(6418)0063 東京都渋谷区渋谷1の14の11 2F
blondy
☎03(5464)2792 東京都渋谷区神宮前5の30の2の102
Blondoll 新丸の内ビル店
☎03(3287)1230 東京都千代田区丸の内1の5の1 新丸の内ビルディング3F
ヘザー
☎0120(601)162 東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
ページボーイ
☎03(3404)0643 東京都渋谷区神宮前3の6の2 エーアイビル ㈱アリシア
ヘレナ ルビンスタイン
☎03(6911)8287 東京都新宿区西新宿3の7の1 新宿パークタワー
POKER FACE 渋谷店
☎03(3477)8723 東京都渋谷区宇田川町14の5 パルコパート3 B1F
ボーテ ド コーセー
☎03(3273)1940 東京都中央区日本橋3の6の2
ボニータ渋谷109-②店
☎03(3477)8049 東京都渋谷区神南1の23の10 渋谷109-② 3F
ホームズ・アンダーウエア
☎03(3464)7072 東京都渋谷区恵比寿西1の21の4
ポリス
☎03(3863)8221 東京都中央区東日本橋1の2の6 ユモトビル4F デリーゴージャパン
ポール&ジョー ボーテ
☎0120(766)996 東京都中央区銀座1の7の10

ま

マーキュリーデュオ
☎06(6245)3815 大阪府大阪市中央区南船場4の12の8 9F
マジェスティック レゴン
☎0120(54)7180 大阪府大阪市中央区南船場4の2の4 日本生命御堂筋ビル3F
M・A・C
☎03(5251)3541 東京都千代田区永田町2の11の1 山王パークタワー24F
マックス ファクター
☎0120(021)325 兵庫県神戸市東灘区向洋町中1の17
馬里奈
☎03(3722)5111 東京都大田区田園調布1の33の4
マルイ
☎03(3476)8000 東京都渋谷区神南1の12の20 大井ビル2F
満天社
☎06(6708)7744 大阪府大阪市平野区長吉六反2の3の20
miel
☎03(5464)9975 ショールームセッション
三鈴商事
☎03(3874)8216 東京都台東区浅草3の26の10
ミスティウーマン
☎03(3478)7570 東京都渋谷区神宮前4の8の1
ミッドウエスト
☎03(5428)3171 東京都渋谷区神南1の6の1
ミニョン ルミネ大宮店
☎048(647)5888 埼玉県さいたま市大宮区錦町630 大宮ルミネ2 3F
mimi & roger
☎03(5414)5322 東京都渋谷区神宮前2の5の8
MILLION CARATS
☎03(3496)1371 東京都渋谷区神南1の10の6 サクセス渋谷ビル10F
MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU
☎03(5413)7070 東京都渋谷区神宮前4の25の28 2F
無印良品 有楽町
☎03(5208)8241 東京都千代田区丸の内3の8の3 インフォス有楽町2・3F
メイベリン ニューヨーク
☎03(6911)8585 東京都新宿区西新宿3の7の1 新宿パークタワー
メゾン ルージュ
☎03(5117)2711 東京都港区北青山3の5の10
メレオハナ
☎03(5771)1087 東京都渋谷区千駄ヶ谷3の3の10 第15宮廷マンション1F-1B
モイスティーヌ
☎0120(487)939 東京都渋谷区神泉17の2
モーダ・クレア
☎03(3875)7050 東京都台東区浅草6の35の6

や

ヤーマン
☎0120(776)282
UNIQLO
☎0120(090)296 東京都中央区銀座5の7の7 9F
ユニリーバ・ジャパン(ポンズ)
☎0120(500)076 東京都目黒区上目黒2の1の1 中目黒GTタワー
ユーロパシフィック
☎03(5785)2103 東京都渋谷区千駄ヶ谷3の54の13

ら

ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座
☎03(6383)2717 東京都中央区銀座3の2の1 プランタン銀座3F
ラコステ
☎03(6894)0318 東京都渋谷区神宮前2の34の17 住友不動産原宿ビル13F
ラッキートレンディ
☎072(997)0320 大阪府東大阪市永和2の2の8
ラ トータリテ ルミネ北千住店
☎03(5284)5909 東京都足立区千住旭町42の2 ルミネ北千住3F

LaughValley inc.
☎03(5770)5683 東京都渋谷区神宮前3の34の6 2F
ラブラボ
☎03(5545)0829 東京都港区六本木5の17の6 オークヒル2W
ララ アンド ハート
☎03(3713)0131 東京都目黒区東山1の1の6 風見ビル403
ランコム
☎03(6911)8151 東京都新宿区西新宿3の7の1 新宿パークタワー
リエゾンドォール
☎03(3863)2293 東京都台東区蔵前2の8の3
リー・ジャパン
☎03(5604)8948 http://lee-japan.jp
リズム
☎03(5411)7876 東京都渋谷区千駄ヶ谷3の37の8 日鳥ハイツ205
REZOY渋谷109店
☎03(3477)5055 東京都渋谷区道玄坂2の29の1 渋谷109 B1F
リチウム オム
☎03(3499)8873 東京都渋谷区神宮前6の16の18 SANDO BLDG.2F
RidgeRing名古屋パルコ店
☎052(253)7787 愛知県名古屋市中区栄3の29の1 名古屋パルコ西館2F
LITIRA
☎03(6418)6324 東京都港区西麻布2の11の2 エイトビル3F
リトル エンブレム
☎03(3449)1192 東京都港区白金5の6の18
Lift position
☎03(3780)3503 東京都渋谷区代官山町10の1 1F
リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店
☎042(528)7855 東京都立川市曙町2の1の1 ルミネ立川店3F
リンダ ファブリカ
☎03(3470)1543 東京都渋谷区神宮前2の6の14 第2神宮前ビル102
ルイーズ
☎03(5770)4876 東京都渋谷区千駄ヶ谷3の20の1 ショールーム
ル タロン 銀座店
☎03(6253)7051 東京都中央区銀座5の5の6
ル ドーム イエナ 名古屋店
☎052(265)2607 愛知県名古屋市中区栄3の18の1 CREARE 2F
レプシィムローリーズファーム
☎0120(601)162 東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
ロクシタン ジャポン
☎03(3234)6940 東京都千代田区麹町4の8 麹町クリスタルシティ14F
ROSE BUD渋谷店
☎03(3797)3290 東京都渋谷区渋谷1の23の18 ワールドイーストビル1・2F
ROSE BUD 新宿店
☎03(5368)2767 東京都新宿区新宿3の38の1 ルミネエスト新宿1F
ロッタ ラブ
☎03(3479)8167 東京都渋谷区神宮前2の31の12 2F
ロート製薬(オバジ)
☎06(6753)2422 大阪府大阪市生野区巽西1の8の1
ロート製薬(肌研)
☎06(6758)1272 大阪府大阪市生野区巽西1の8の1
ロミィジュリエッタ原宿本店
☎03(3499)0631 東京都渋谷区神宮前6の6の10
ローラ メルシエ
☎03(5467)9550 東京都港区南青山5の7の17 青山小原ビル6F
ローリーズファーム
☎0120(601)162 東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)

わ

ワイズ サーフ
☎03(6303)0373 東京都大田区田園調布1の60の11 デグネス田園調布102
ワコール
☎0120(307)056 京都府京都市南区吉祥院中島町29 ㈱ワコールお客様センター
one after another NICE CLAUP
☎03(6418)4640 東京都渋谷区神宮前6の12の22 秋田ビル3F

Shop List

2010 vol.2

この号に載っている商品については下記の所へお問い合わせくだ

本誌内の掲載商品の価格は、すべて消費税を含む総額表

あ

アイ アム アイ
☎03(3462)5430　東京都渋谷区猿楽町28の3　1F　ノンサンス代官山店
ISBIT DAIKANYAMA
☎03(5728)6886　東京都渋谷区代官山町7の5　Brillビル B1F
IRONY
☎03(3497)1333　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F
AHKAHクチュール メゾン
☎03(3463)0140　東京都渋谷区神南1の4の10
アガット
☎0800(300)3314　東京都渋谷区千駄ヶ谷2の11の1
agate FOR MEN
☎0800(300)3314　東京都渋谷区千駄ヶ谷2の11の1　株式会社エーアンドエス宣伝部
アクシーズ ファム
☎03(5524)3635　東京都中央区銀座1の8の16　銀座アスタービル5F
アクセサライズ原宿店
☎03(5414)0068　東京都渋谷区神宮前1の13の18
アクセーヌ
☎0120(120)783　大阪府大阪市北区豊崎3の19の3
アース ミュージック＆エコロジー新宿
☎03(3349)5676　東京都新宿区西新宿1の1の3　新宿ミロード4F
アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア六本木
☎03(5770)5050　東京都港区六本木6の4の1　六本木ヒルズ メトロハット/ハリウッドプラザ1F
アツギ
☎046(235)2450　神奈川県海老名市大谷北1の9の1
アナザーエディション 原宿本店
☎03(5785)2501　東京都渋谷区神宮前3の18の24
アナ スイ伊勢丹新宿店
☎03(3352)1111　東京都新宿区新宿3の14の1
アナ スイ表参道店
☎03(3486)1177　東京都渋谷区神宮前6の1の4　ガーデンテラス1F
アナ スイ コスメティックス
☎0120(735)559　東京都中央区銀座1の7の10
アナ スイ心斎橋ビッグステップ店
☎06(6258)5077　大阪府大阪市中央区西心斎橋1の6の14　ビッグステップ1F
アニエスベー(トゥービー バイ アニエスベー)
☎03(6229)5850　東京都港区六本木1の8の7 アーク八木ヒルズ
ABE(モード カオリ)
☎03(3875)8048　東京都台東区浅草6の26の1
abc une face
☎03(3408)2771　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の51の2　ヤングファッション研究所
アミリス
☎03(5785)1765　東京都渋谷区神宮前2の31の9　1F
アユーラ ラボラトリーズ
☎0120(090)030　東京都港区南青山3の18の14　南青山スリービル4F
アラミック お客様相談室
☎0120(64)1574　大阪府箕面市船場東1の12の5
arl.(rich)
☎03(5778)0081　東京都渋谷区神宮前6の4の2
アルアバイル
☎03(5739)3423　東京都渋谷区広尾1の13の7　6F
R&E渋谷109店
☎03(3477)5016　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　渋谷109 B1F
RMK Division
☎0120(988)271　東京都品川区大崎1の6の3　大崎ニューシティ3号館
アルク渋谷店
☎03(5459)6968　東京都渋谷区宇田川町20の1
RDルージュ ディアマン
☎03(3794)5211　東京都目黒区目黒本町1の12の12
アルバローザ ジャパン
☎03(3797)0563　東京都港区西麻布2の11の2　エイトビル3F
アルビオン
☎0120(114)225　東京都中央区銀座1の7の10
アンシェヌマン ルミネ新宿店
☎03(3343)2327　東京都新宿区西新宿1の1の5　ルミネ新宿1　3F
Angelic Pretty東京店
☎03(3478)0860　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿B1.5F
And Accessoire 青山店
☎03(5774)1505　東京都港区北青山3の6の19
And A渋谷店
☎03(5428)6720　東京都渋谷区神南1の3の4
アンラシーネ
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F
ESS ビゥ
☎03(5347)2011　東京都杉並区天沼2の4の7
イエナ スローブ 新宿店
☎03(5366)0341　東京都新宿区新宿4の1の7　2F
イオン
http://www.aeonretail.jp/campaign/heatfact/
イクヌーザ
☎03(5770)4876　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の20の1
伊勢丹新宿店
☎03(3352)1111　東京都新宿区新宿3の14の1
いちだのきもの
☎03(3863)9324　東京都台東区蔵前1の5の1　ツカモト市田浅草橋ビル
イーハイフンワールドギャラリー
☎03(3746)0833　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F
EBM
☎03(3479)8918　東京都渋谷区神宮前4の29の3 表参道ビル6F
イプサ
☎0120(523)543　東京都港区赤坂7の1の16
イーボル
☎03(3847)0753　東京都台東区花川戸2の8の8
イマノエル
☎06(6281)0144　大阪府大阪市中央区南船場4の11の5の1102
インドル(W&M)
☎03(5808)3977　東京都台東区浅草5の41の5
WEGO 原宿本店
☎03(3400)7625　東京都渋谷区神宮前6の5の3　イベリアビル1・2F
VIVAYOU
☎03(5467)1884　東京都渋谷区渋谷1の3の3　SIA青山ビルディング7F
ウエルテック
☎06(6376)5533　大阪府大阪市北区豊崎3の19の3　ピアスタワー
H & M Hennes & Mauritz Japan
☎03(5456)7070
エスティ ローダー
☎03(5251)3386　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F
X-girl store
☎03(5772)2020　東京都渋谷区神宮前4の25の28　1F
xg harajuku
☎03(5772)2067　東京都渋谷区神宮前4の25の28　B1F
エテュセ
☎0120(074)316　東京都港区南青山3の18の14　南青山スリービル3F
エドウイン(MissEDWIN)
☎03(5604)8900　東京都荒川区東日暮里3の27の5
A-net Inc.(TSUMORI CHISATO)
☎03(3406)2755　東京都港区南青山3の11の1　スリーエフ南青山ビル4F
エビス
☎0120(44)0903
LA CELEB
http://www.la-celeb.com
エルゴット
☎03(5766)6363　東京都渋谷区神宮前6の24の2　2Fプレスルーム
エレガンス コスメティックス
☎0120(766)995　東京都中央区銀座1の7の10
エーワンストア(POMAVO)
http://www.rakuten.co.jp/aonestore
オギツ
☎03(3875)0111　東京都台東区清川1の6の4
オキラク
☎03(5775)6511　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の8の4　B1F
OSMOSIS
☎03(5474)0030　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F
オッシュマンズ新宿店
☎03(3353)0584　東京都新宿区新宿3の37の1　Flags5F/6F
オプティシァン ロイド
☎03(3423)0505　東京都渋谷区神宮前4の26の35　ファームビル
オムロン ヘルスケア
☎0120(30)6606　お客様サービスセンター
オリジンズ
☎03(5251)3550　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F
オリーブ デ オリーブ
☎03(6440)0680　東京都渋谷区神宮前3の22の10　斉藤ビル新館3F　㈱オリーブ・デ・オリーブ
"alternative version"WR
☎03(5459)0427　東京都渋谷区宇田川町15の1　渋谷パルコパート1　2F
オルビス
☎0120(050)050　東京都品川区平塚2の1の14　五反田SNビル
オンワード樫山(エコデコ、コクーニャ、Dip Drops、Dip Drops Deptフェアステ/アン クリスティン ベッカー、フェルゥ)
☎03(5476)5811　東京都港区海岸3の14の21　オンワード樫山　お客様相談室

か

カイタックインターナショナル(アノナミー ジーンズ)
☎03(5722)3684　東京都目黒区東山1の8の14
花王(ビオレ)
☎03(5630)5030　東京都中央区日本橋茅場町1の14の10
花王ソフィーナ
☎03(5630)5040　東京都中央区日本橋茅場町1の14の10
CA4LA
☎03(5775)3433　東京都渋谷区神宮前1の8の14(ショールーム)
カネボウ化粧品
☎0120(518)520　東京都港区虎ノ門5の11の2
carlife
☎03(5784)0932　東京都目黒区青葉台1の17の1
キッドブルー
☎03(3461)7741　東京都目黒区上目黒1の10の2　サクセス代官山
Gapフラッグシップ原宿
☎03(5786)9200　東京都渋谷区神宮前1の14の27
クイックシルバー・ジャパン(ROXY)
☎0120(32)9190　東京都千代田区神田和泉町1番地　住商神田和泉町ビル14F
クラシエホームプロダクツ
☎03(5446)3210　東京都港区海岸3の20の20
glass-1
☎03(3408)4005　東京都渋谷区神宮前4の26の21
グランカスケードインク
☎03(5457)7551　東京都渋谷区恵比寿西1の2の1　エビスマンション202
クリニーク ラボラトリーズ
☎03(5251)3541　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F
グリーンパークストピック ラゾーナ川崎プラザ店
☎044(874)8329　神奈川県川崎市幸区堀川町72の1・3F
グリーンパークス フーワ南砂町スナモ店
☎03(6458)4122　東京都江東区新砂3の4の31　南砂町SC SUNAMO2F
クレイツ
☎0120(25)9012　福岡県福岡市南区長丘3の23の33
グレースコンチネンタル 代官山本店
☎03(5456)0209　東京都渋谷区猿楽町25の1
クロエ インフォメーションデスク
☎03(4335)1750　東京都千代田区麹町1の4 半蔵門ファーストビル
k3 OFFICE(チープマンデイ)
☎03(3464)535[illegible]　東京都渋谷区南平台町10の3
小糸成路
☎0570(07)5555
ゴイチ
☎06(6973)0730
コーエン
☎03(5418)6766　東京都港区芝3の1の15　芝ポートビル3F
ココ ディール
☎03(3794)6800　東京都目黒区目黒本町1の12の12
コジット
☎06(6947)6728　大阪府大阪市鶴見区放出東1の29の10
コーセー
☎03(3273)1675　東京都中央区日本橋3の6の2
コーチ・カスタマーサービス・ジャパン
☎0120(556)936　東京都港区六本木6の10の1
コンクェスト(miely)
☎03(5459)3884　東京都渋谷区恵比寿西1の16の15
コンバース
☎0120(819)217　大阪府大阪市北区西天満5の8の8　VEGA VI　高橋ビル別館(インフォメーションセンター)

さ

SILAS&MARIA
☎03(5459)0607　東京都渋谷区代官山町3の13　代官山エーデルハイム2F
サカモト
☎0120(557)200　東京都台東区浅草3の25の9
ザジ
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F
サロン デュ ラ トリニーテ
☎03(6826)7001　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の55の6　モント原宿1F　トリニティー
サン・トロペ
☎03(5603)1381　東京都台東区浅草7の4の21
ジェイメック
☎0120(255)373　東京都文京区湯島3の31の3
ジェラート ピケ
☎03(3345)7103　東京都新宿区新宿3の38の2　ルミネ新宿2　2F
JELLY BEANS
☎0120(202)177　東京都台東区浅草6の34の5
ム)
Cher Daikanyama
☎03(5457)2261　東京都渋谷区代官山町16の
Cher Harajuku
☎03(5467)8248　東京都渋谷区神宮前6の8の
C.C.COUNTRY
☎03(3478)1193　東京都渋谷区神宮前1の11の
レ原宿1F
資生堂
☎0120(81)4710　東京都中央区銀座7の5の5
G2?
☎03(5786)4188　東京都渋谷区神宮前3の22の
ル2F
GDC TOKYO(ボニースプリングス)
☎03(5728)2947　東京都渋谷区鶯谷町12の7
ジーナシス
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2
井ビル10F(ポイント)
ジーフット 東京本部
☎03(5566)8863　東京都中央区新川1の22の15
禁ビル1F
JIMMY CHOO
☎03(5413)1150　東京都港区南青山1の15の14
ビル4F
JAYRO
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
JAYRO white
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
ジャーナル スタンダード渋谷店
☎03(5457)0719　東京都渋谷区神南1の5の6
シャネル(香水・化粧品)
☎0120(525)519　千葉県船橋市山手1の1の5
javari.jp
☎0120(509)239　http://www.javari.jp
シャープ
☎0120(078)178　お客様相談センター
シャルマン 渋谷109店
☎03(3477)5135　東京都渋谷区道玄坂2の29の1
ョンコミュニティ109　7F
シャンティ
☎03(5212)3761　東京都千代田区九段北4の1
MSビル5F
g.u.
☎0120(856)453　東京都中央区銀座5の7の7
シュウ ウエムラ
☎03(6911)8560　東京都新宿区西新宿3の7の1
シュウエイトレーディング
☎03(5719)0249　東京都品川区西五反田7の22
12F
17℃ by Blondollルミネ新宿店
☎03(6279)4993　東京都新宿区西新宿1の1の5
宿I　4F
ジュジュ
☎078(393)8036　兵庫県神戸市中央区海岸通5
三井ビル506
ジュジュビー
☎03(3486)4844　東京都渋谷区神宮前6の23の
Joias
☎03(6438)0589　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の53
ARAJUKU　B1F
ジョイフルまるやま(ジョイフル恵利)
☎03(3600)2723　東京都葛飾区高砂5の35の12
ショールーム フォーネイション
☎03(5464)9321　東京都渋谷区神宮前6の18の
ビル6F
ジョリー ブティック
☎03(5786)1832　東京都港区北青山2の10の24
3F
ジョンソン・エンド・ジョンソン
☎0120(101)110　東京都千代田区西神田3の5の
ジョンソン・エンド・ジョンソン RoCお客様相談
☎0120(8341)69　東京都千代田区西神田3の5の
ジル by ジルスチュアート
☎03(5467)9881　東京都渋谷区渋谷1の3の3
ディング
シンエイ
☎03(3844)3245　東京都台東区寿3の19の8
JINS原宿店
☎0120(588)418　東京都渋谷区神宮前6の12の
モンドビル1F
新装大橋(ながもち屋)
☎03(3661)0843　東京都中央区日本橋堀留町1
STUDIOUS　原宿店
☎03(5785)1854　東京都渋谷区神宮前1の11の
原宿3F
snidelルミネ新宿2店
☎03(3345)5357　東京都新宿区新宿3の38の2
2　2F

ジから始まる

人気50ブランドの春新作Scoop!」から 名にプレゼント!

アンケート懸賞 Enquête 2·3



ゥービー バイ
アニエス ベーの
白ドットワンピ…3名

E ビューティ&ユース ユナイテッドアローズの ボーダーワンピ…5名





C シェリーの ヒョウ柄ワンピ …2名



D HYPER LAUNDRYの イエローワンピ …1名

A Cherのボーダーニット カーデ…3名





B Dip Dropsの 花柄チュニック…5名

A ①よかったテーマ、②おもしろくなかったテーマ、③今月号を買うきっかけになったテーマを、それぞれ3つお選びください。

紙
PPY NEW YEAR 2010！
=COACH POPPYで木下優樹菜がノ
に登場！
HO'S FAVORITE
おたうにのおしゃれ美人道
人気50ブランドの春新作Scoop!
手持ち服」が新顔コーデにCHANGE!
冬のデニムはアイディア命！
着」掘り出しクルーズ
じめまして！　佐々木希です
々木希のnon・noデビュー着回し20DAYS
画ベストコーデAWARD
の靴おしゃれ速報178
LKFED.「カリフォルニアガールに憧れて」
別付録／MILKFED.×non・no　ビッ
イズトート
ミツの防寒テク！
きものテク30
なぎ」を今すぐゲットせよ！
ぶちメガネの威力!!
元小物deコーデアップデート
ざって「素肌にピース！」スキンケア
on
好き♥アナ スイの新・リップ ルージ
夢中！
ドキナチュメイク」コマ送りSHOW!!
㉔木更師匠の愛のダメ出しスキンケア塾
㉕魔法の美容グッズ50
㉖2010　「最高可愛いヘア」発表!!
㉗non・no×ettusais ナチュ♥かわ肌新聞
㉘開運　おとだま名前占い
㉙幸せをつかむルール77
㉚あなたは結婚できる人？　できない人？
㉛見せます！ 私の“泣き”メール
㉜ハピ★ナビ
㉝三浦春馬
㉞「お太りさま」習慣チェックしてみない!?
㉟みんなのヤセ&キレイ鍋50
㊱くびれダイエットバトル　肩回し・腰回し
㊲私の彼ってもしやダサい!?　彼氏服ボーダーライン
㊳2／嵐　アラシブンノニ
㊴Girl's talk／新垣結衣
㊵N Face／川島海荷　柚香光
㊶桐谷美玲＆岸本セシル　20歳のSPECIALトーク
㊷Pick-out／トリンプ
㊸Pick-out／ガシー・レンカー・ジャパン
㊹モデルズファイル
㊺岸本セシルのルゥ日和。
㊻みっコレ！
㊼トータル300kcal　ダイエットごはん
㊽ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベの西洋占星術

B 以下の質問にお答えください。

1　あなたが好きなモデルは誰ですか？　3人選んでください。

1=田中美保　2=岸本セシル　3=矢野未希子　4=佐々木希　5=古川美有　6=美優　7=高橋絵美　8=照屋愛美　9=本田翼　10=大森美知　11=森貴美子　12=森山沙月　13=高瀬リエ　14=山本佑美　15=堤ゆきみ　16=野崎萌香　17=渡辺早織　18=小林恵里　19=RIENA　20=Shihomi　21=菜々緒　22=吉田夏海　23=佐藤栞　24=小松愛唯　25=岡村いずみ　26=上木理恵子　27=三村有希　28=猪鼻ちひろ　29=松居茉奈　30=高野祐未　31=その他（具体的に）

2　あなたが好きな女性有名人（俳優、タレント、歌手、お笑い芸人など）と男性有名人（同様に）を教えてください。

3　今号のノンノに載っている中で、あなたが一番好きなコーディネートを1つ選んでください。理由も簡単に書き添えてください。（例：P○・上段・右端、P○・何番）

4　**3**と同様に、あなたが一番嫌いなコーディネートを1つ選んでください。理由も簡単に書き添えてください。（例：P○・上段・右端、P○・何番）

5　P24～の「超人気50ブランドの春新作Scoop!」特集に出てくる中で、一番好きなブランドはどこですか？

1=シー バイ クロエ　2=バーバリー・ブルーレーベル　3=Cher　4=ジル by ジルスチュアート　5=アルバローザ　6=blondy　7=ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ　8=ハリコット ルージュ　9=ROSE BUD　10=Dip Drops　11=snidel　12=To b.by agnès b　13=MILKFED.　14=ボニー スプリングス　15=HYPER LAUNDRY　16=メイブック　17=mimi&roger　18=miel　19=シェリー　20=グレースコンチネンタル　21=X-girl　22=ロデオ クラウンズ　23=スピック&スパン　24=carlife　25=ハニーサロン　26=アナザーエディション　27=VIVAYOU　28=one after another NICE CLAUP　29=ナノ・ユニバース　30=ヘザー　31=RidgeRing　32=サロン デュ ラ トリニーテ　33=ラコステ　34=GAP　35=セシルマクビー　36=マウジー　37=rich　38=コーエン　39=アミリス　40=UNIQLO　41=チャイルド ウーマン　42=ジョリー ブティック　43=チャオパニック　44=アナディス　45=エーエス アズ ノゥ アズ　46=fredy & GLOSTER　47=ページボーイ　48=デイシー　49=ROXY　50=IRONY

6　**5**の特集内で、一番憧れのブランドはどこですか？　**5**の選択肢から選んでください。

7　P123～の「2010『最高可愛いヘア』発表!!」特集で、誰の髪型を一番マネしたいと思いましたか？

8　今月号の付録「MILKFED.のトートバッグ」の感想を選んでください。（3つまで）

a=色やデザインが可愛い　b=可愛くない　c=大きさがちょうどよい　d=大きすぎる　e=小さすぎる　f=好きなブランド　g=このブランドが好きではない　h=毎日使いたい　i=時々使いたい　j=使う予定はない　k=その他（具体的に）

9　オンラインショッピングをしたことはありますか？

a=ある　b=ない

10　**9**で「ある」と答えた方にお聞きします。どんなアイテムを買いましたか？

a=ワンピース　b=ニット　c=Tシャツ、カットソー　d=シャツ、ブラウス　e=アウター　f=スカート　g=パンツ　h=靴　i=バッグ　j=アクセサリー　k=その他ファッションアイテム（具体的に）　l=メイクアップ化粧品　m=スキンケア化粧品　n=ヘアケア用品　o=家具　p=雑貨（具体的に）　q=CD、DVD　r=雑誌、本　s=その他（具体的に）

11　**9**で「ある」と答えた方にお聞きします。だいたいどのくらいの頻度で利用しますか？

a=週に1回以上　b=1か月に2～3回　c=月に1回　d=2～3か月に1回　e=半年に1回　f=1年に1回　g=それよりも少ない

応募のきまり

①左の貼り込みハガキ（または郵便ハガキ）に、あなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、職業（学生の方は学校名、学年も）、電話番号、独身・既婚の別をお書きください。
②プレゼントで希望の記号を1つと、上の**A**、**B**のアンケートにお答えください。
●**あて先**　〒101-8691　神田支店郵便私書箱19号　集英社　ノンノ2・3合併号「超人気ブランド春の新作」プレゼント係
●**締め切り**　2010年2月3日(水)(当日消し印有効)
●**発表**　全応募者の中から厳正に抽選のうえ、当選者を決定いたします。プレゼントの当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

インターネット、携帯からも応募できます！

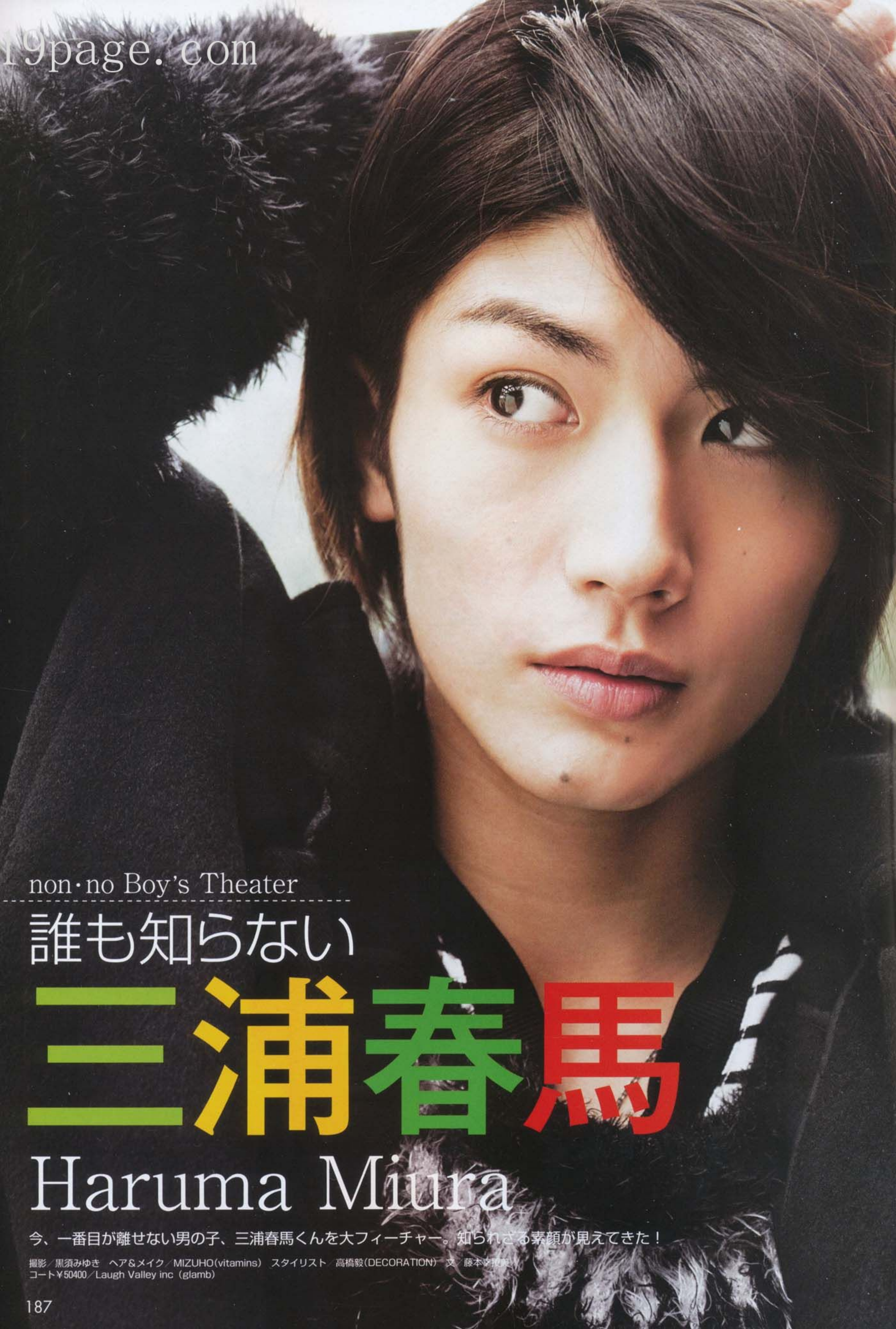
※ **web受付は、2010年1月5日（火）午前10時に開始します。**
パソコン、携帯3キャリア（docomo、Softbank、au）から、下記のプレゼントページにアクセス!（下記のURLを直接入力するか、QRコードを読み取ってください）

http://non-no.shueisha.co.jp/enquete/

雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選なさったかたは、この号の他の懸賞に当選できない場合があります。この応募でいただいた情報は、今後のノンノで行う企画のための参考とさせていただきます。それ以外の目的で利用することはありません。

第24号プレゼント当選者発表

A京都府　船橋　ゆい	D愛媛県　青山　由佳	G福島県　本田　優子	G山梨県　米倉あい子	G兵庫県　伊藤　早紀
〃広島県　増井　南	〃熊本県　坂本絵里香	〃　〃　菅野　香織	〃　〃　古屋美智子	〃岡山県　小田　梨加
〃熊本県　村田　静香	E静岡県　大箸　実里	〃栃木県　新里　幸枝	〃長野県　塩沢沙也香	〃福岡県　池浦　仁美
B新潟県　島影　優子	〃広島県　戸田　美瑛	〃　〃　亀井　麻美	〃岐阜県　中川　歩	〃長崎県　坂本　尚子
〃福岡県　井上　千尋	〃香川県　西野　真帆	〃埼玉県　岩崎　麻美	〃　〃　種橋　里佳	〃大分県　白石麻里菜
C北海道　中村　夕紀	F東京都　本橋百合恵	〃　〃　阿部圭央李	〃愛知県　高桑　加菜	〃　〃　魚形　有沙
〃三重県　平松　美紀	〃静岡県　松浦　ゆき	〃千葉県　岩立　未央	〃　〃　花井　さき	〃沖縄県　国場　都
〃高知県　結城　愛子	〃京都府　田原　千章	〃　〃　結城　鮎美	〃滋賀県　駒井利也子	
D栃木県　津久井麻結	〃福岡県　丸山　藍	〃東京都　田中　ゆか	〃大阪府　川上　真美	
〃神奈川県　峰松今日子	〃熊本県　南野菜々恵	〃神奈川県　佐々木聡美	〃　〃　鎌田あゆみ	
〃滋賀県　牧田　美恵	G北海道　村崎珠美礼	〃　〃　三浦　史穂	〃兵庫県　岡本絵里佳	



non・no Boy's Theater

誰も知らない
三浦春馬
Haruma Miura

今、一番目が離せない男の子、三浦春馬くんを大フィーチャー。知られざる素顔が見えてきた！

撮影／黒須みゆき　ヘア＆メイク／MIZUHO(vitamins)　スタイリスト／高橋毅(DECORATION)　文／藤本幸授美
コート￥50400／Laugh Valley inc（glamb）

僕って実は○○男子!?

1分で分かる三浦春馬

10個のキーワードをヒントに、春馬くんの素顔をキャッチ！

おじさん男子である

今をトキめく19歳の春馬くんが"おじさん"だなんて、意外すぎ！「よく無意識に『よいしょ』って言っちゃうし(笑)、古風なものや和風のものに魅かれがちだから。スイーツも断然、和菓子派です」

不器用男子である

「手先は器用なほうだけど、人間的には超不器用！」と自己分析。「いくつかのことを同時進行するのがヘタなんです。電話しながら掃除でもしようものなら、すぐに相手に『ちゃんと聞いてる!?』って怒られちゃうくらい(笑)。ドラマや映画の撮影で忙しい時期は、仕事に集中するために、夢中になってるゲームもちょっとガマン！」

ペット男子である

小さい頃から多くの動物と暮らしてきた春馬くん。「今も実家には犬と猫が3匹ずついます。一人暮らしだと十分世話ができなそうだから自分では飼えないけど、動物は大好き。ただ実は虫は苦手で。特にカマキリは……見つけたら全力で逃げます！」

料理男子である

約半年前、料理に目覚めたという噂は本当？「ちょうどその頃、舞台の稽古中で。規則正しい生活で夜に余裕があったから、本を見て作り始めたんです。メニューの中心は"体にいいもの"。ベーコンとパルメザンチーズとオリーブオイルをかけた春キャベツの丸ごと焼きとか、豆腐の豚巻きステーキとか、簡単だけどヘルシーなものばかり。友達の家で作ったりもしましたよ。最近は不規則生活に戻っちゃったから、ごぶさただけど(笑)」



シャツジャケット¥179550／クリスチャン ディオール（Dior Homme）

リアル草食男子である

真っすぐな考え方や迷いのない受け答え。内面的には男らしい肉食男子のイメージが強い春馬くん。でも、食生活は完全に草食男子！「常に、野菜はたっぷり食べたいと思ってます。野菜の魅力は、いろんな種類があるところ。初めてのものに出会うと興奮しちゃいます。今までに食べたもので衝撃的だったのはイトウリ。切ってゆでると寒天みたいになってビックリ！　定番の野菜でよく食べるのはトマトやアスパラ。シンプルに調理して食べるのが好き。……とか言いながら、最近、なぜかコロッケにもハマってるんですけど(笑)」

温泉男子である

お風呂やサウナや温泉も、春馬くんの大好物。「高校時代は、よくマンガを読みながら長風呂してました。サウナも人より長く入っていられるほう。最近、改めて『温泉っていいな』と思うようになって。この間もマネージャーさんと箱根に行ってきたんです。念願叶って免許を取れたので、今度は自分の運転で温泉に行きたい！　場所はやっぱり箱根かな？」

泣き虫男子である

実は「涙もろい一面もある」という情報も入手。「自分では人並みじゃないかなと思いつつ……確かにドラマや映画を見て泣いちゃうことはありますね。特に、人の命に関わるシーンに弱いかも」

体育会系男子である

抜群の運動神経で、サーファーやランナーの役も見事に好演。プライベートでは、小栗旬さんら先輩たちに可愛がられるなど、縦の人間関係も大切にしている印象。春馬くんって実は体育会系男子!?「体を動かすのは大好き。芝居を通して新しい分野に挑戦するのも楽しくて。このところ練習してた殺陣もおもしろかったです。上下関係については、意識して気をつけてるというより、当然のことをしてるだけという感じ。最近、ついに僕にも後輩ができ始めたんですけど、『春馬さん』って呼ばれるのにはまだ慣れません(笑)」

海男子である

「男友達とも女の子とも、山と海なら、海に行きたい！」と即答。「サーフィンも再開したいし、大勢で花火するのも楽しそう♪　海では、のんびりするんじゃなくアクティブに過ごしたいタイプです」

ベテラン男子である

小さい頃から子役として活躍。すでに12年の芸歴を持つ春馬くん。「"ベテラン"って思うことは、まったくないですよ(笑)。ただ、芝居への意識は少しずつ変わってきました。僕にとって演じることは、ずっとそばにあったこと、楽しいから続けてきただけのことだった。でもいろんな人や作品に出会う中で、『これって特別なことなんだな』と思うようになったんです。最近は、『もし俳優になってなかったら？』なんて想像もしたりして。答えは見つからないけど、そう考えること自体が僕にとってはちょっとした変化なんです」





恋の始まりからゴールまで

もし三浦春馬が彼だったら

告白、交際、結婚etc. 恋の様々な場面での春馬くんってどんな感じ？

恋の始まりはいつもひと目惚れ

好きな女性のタイプを尋ねると、少し考えた後、「きちんとした雰囲気の子かな」と一言。「外見面でグッとくるのは、黒くて長い髪。茶髪や金髪だった子が急に黒髪にしてくると、思わず『おっ!?』って見てしまいます。しぐさや言葉の面でも、ポイントは〝品〟なのかも。ちょっと気になってた子が、『〜よね』『〜なのよ』なんて女の子らしく話すのを聞くと、『大好きです！』って思っちゃう(笑)。僕の恋は、そんなトータルの雰囲気にひと目惚れしてスタート。ピンときたら、自分からアプローチします。告白するなら、夕方以降、あまり人のいない場所で。タイミングは、『いける！』って確信を持った時。勝てない戦はしません！　男ってそんなもんですよ(笑)」



年上女性とのやりとりが成長のモト

春馬くんが〝ピンときてひと目惚れする〟相手は、必ず「内面もステキな女性」なのだそう。「僕の場合、理由は分からないけど、〝好きになった人がたまたま年上だった〟ってことが多いんです。年上の女性って、やっぱり余裕もあるし視野も広い。話をしてても、『大人だな』『尊敬できるな』って感じられるんですよね。そんな人の意見を聞くのは、おもしろくてためになる。もちろん自分のダメなところをズバリと指摘されると、その時はムスーッてしちゃうけど(笑)、時間をかけてよく考えると、『言ってもらってよかったんだ』『オレってまだまだだな』って納得できて。そういう経験を繰り返すことは、すごく大事なことなんじゃないかなって思うんです」



恋が実ってからも頑張ります(笑)！

恋が成就して、ついに交際スタート。その時、春馬くんはどうなるの？「つき合い始めてからも、頑張りますよ(笑)！　どんな場面でもなるべくリードしてあげたいと思う……けど、あんまり自信はないですね。もともと僕自身が、あれこれ深く考えずにパッと直感で行動するタイプだから。でも、彼女のためなら、得意じゃないけどデートプランも考えます！　めんどくさがり屋だけどマメに連絡もします！　毎日連絡するなら、電話よりメールのほうが便利かも。絶対1つは絵文字も使って、にぎやかに。最近は、デコレーションメールも作れるようになったんですよ。彼女からもらうのも、やっぱり華やかで可愛いメールがいいな」











トラブルの主な原因はヤキモチ!?



「ケンカやもめごとは極力したくない」という春馬くんの弱点は——。「僕、ヤキモチやきなんです。相手が別の男と仲よく話してるのを見て、おもしろくない気持ちになっちゃうことも。でも〝嫉妬〟はしても〝束縛〟はしたくないんですよね。だから、『もうするな』とは言わずに、『ちょっとヤだったなー』っていうふうに伝えると思います。反対に、嫉妬されるのは全然平気！　むしろ愛情を感じてうれしいくらい。恋人との間のトラブルをなくすには、何でも話し合うことが一番なんじゃないかな。相手のためを思って隠したりごまかしたりすることもあるのかもしれないけど、僕の憧れは、〝すべてを見せ合える関係〟ですね」



理想はみんなでごはんを食べる家庭！



「えっ、結婚について？　まだまったく具体的なビジョンはないですよ〜！」と春馬くん。「ただ、なんとなく『30歳になる前に結婚したいな』とは思ってるんです。自分の親が20代で結婚して子どもも持ったっていうことを意識してるだけかもしれないけど。1つ理想像を挙げるなら、〝家族全員で一緒にごはんを食べる家庭〟。これって、簡単そうで、すごく難しいことだと思うんです。まず僕が今のまま仕事を続けてたら、毎日夕飯の時間に帰ることはできないだろうし。実際、身近な先輩やスタッフの方にも、結婚して落ち着いてる人より独身でバリバリ働いてる人のほうが多くて。今は全然想像がつかないけど、いつかは温かい家庭を持てたらいいなと思ってます」

ノンノだけに初公開♡

三浦春馬&佐藤健 仲よしコンビNYへ行く!

2月発売のDVD撮影のためにNYを訪れた2人が刺激&感動の日々を大公開!



NYでしたいことNo.1は、観劇だったそう!「3本のショーとミュージカルを見たんですが、自分が舞台を経験した直後だったのでいい刺激に。『フェルザブルタ』は体感型で新鮮でした」



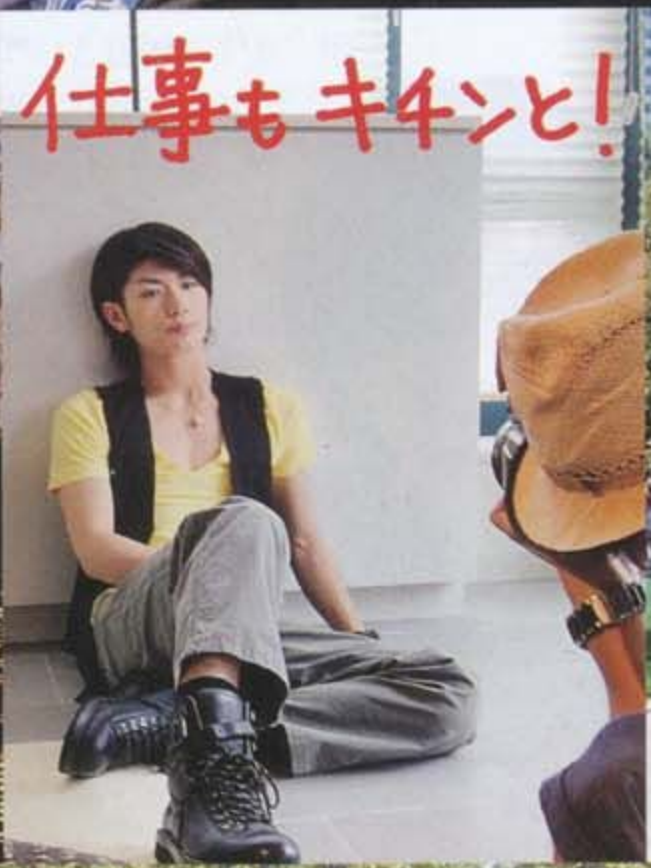
高名な先生によるダンスレッスンにも参加。「バレエに近いダンスだったんですけど、難しくてついていくのに必死でした。終わった後はバッチリ筋肉痛になっちゃいました……(笑)」



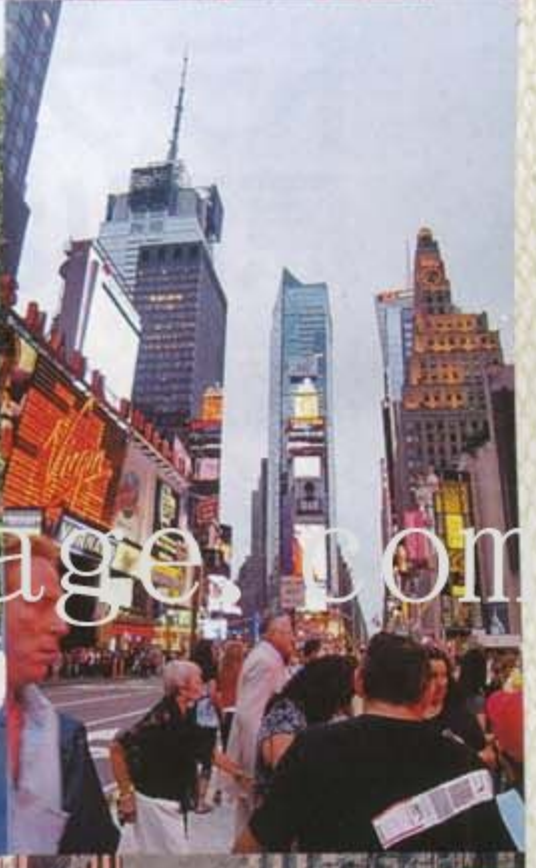
"これぞNY!"なスポットで、テンションアップ♪「テレビでしか見たことのなかった街を前にして、NYに来たことを実感。見るもの聞くものすべてに驚きっぱなしでした!」













偶然出会った女の子と。「カメラを向けたらこのポーズ! あまりの可愛さに二人してメロメロになっちゃいました♡ 初めてこんな小さい子に恋しそうになったくらい(笑)」







食べ物に関しては、ちょっと苦い思い出も!?「僕、パクチーが食べられないんですけど、予想以上に登場回数が多くて。あれには参った～(涙)。健はおいしそうに食べてました」

TBS1月ドラマ『ブラッディ・マンデイ』にも出演!

春馬くんと健くんの共演で話題を呼んだ『ブラッディ・マンデイ』。シーズン2を見る前に、シーズン1をおさらい!



Vol.06 抗ウイルス剤を求めて生物化学研究所へ向かう藤丸たち。だがそこにはテロリストが侵入していた。苦労の末、研究員(神保悟志)を連れ出した彼らは、ウイルス感染したTHIRD-i課員を助けるため、病院へと急ぐ。



Vol.05 藤丸は、Jに自分の父親(田中哲司)がテロリストの一味だと告げられ、手を組むよう持ちかけられる。その時、動揺する彼の周りで人々が倒れ始め――。場は騒然となり、THIRD-iとテロリスト集団との銃弾戦へ!



Vol.04 マヤたちに追い詰められ、THIRD-iを混乱させるよう命じられる藤丸。さらに、秘密部隊では何者かの侵入の形跡が見つかり大騒動に。そして藤丸は、マヤの誘導でついにテロの首謀者・J(成宮寛貴)と対面する。



Vol.03 藤丸と幼なじみの九条音弥(佐藤健)は、マヤとロシアのウイルステロとの関わりを察知。本性を現した彼女は、テロリストのアジトへ向かう中、警察庁の秘密部隊・THIRD-iの中にテロ組織のスパイがいるともらす。



Vol.02 ある事件を未然に防いだ藤丸。だが次は妹・遥(川島海荷)が巻き込まれることに。助けに行った藤丸は究極の選択を迫られる。一方、ウイルスの魔の手は一般市民へ。テロリスト集団によって次々にわなが仕掛けられ――。



Vol.01 高校生の高木藤丸(三浦春馬)は数々の悪事を告発してきた天才ハッカー。殺人ウイルスを巡り、ロシア軍用施設のコンピューターへのハッキング依頼を受けた彼の前に、折原マヤ(吉瀬美智子)という教師が現れる。



かつてジョン・レノンもポーズした、自由の女神前でパチリ。「フェリーに乗って、女神の近くまで行きました。思ってたよりずっと大きくて圧倒された～！次に行く時は、上まで上ってみたいですね」



ナイアガラの滝をヘリから一望！「高いところは苦手なのに、怖さより感動が勝っちゃいました。贅沢な体験をさせてもらえて感謝！」



「自然が大好きだから、ナイアガラにはひたすら『すげえ！』って感激！ カッパを着て近くまで行ったら、全身ずぶぬれに。それもおもしろかったです♪」



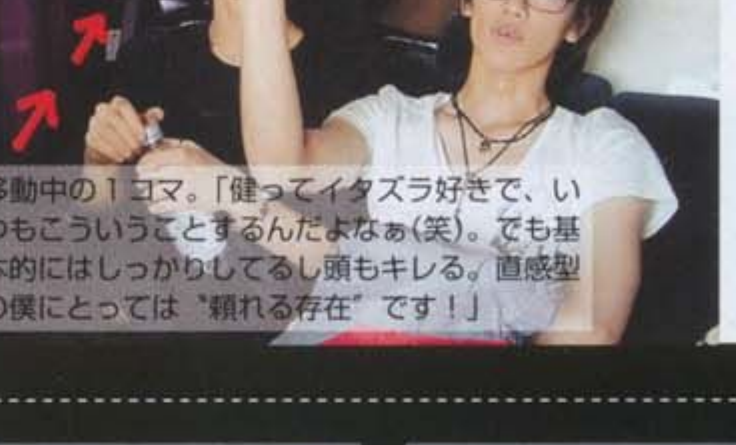
ヘリをバックに歩く二人。壮大なテーマ曲が聞こえてきそう!?「映画のワンシーンをイメージしてキメてみました♪ でも実は首にラブリーなものを巻いてる点に注目(笑)！」



日だまりの中、ベンチでついウトウト……!?「NYでは、毎日、早朝から深夜までフル活動でした。時差ボケにもなってたから、眠くて眠くて(笑)。そのぶん大充実してたけど」



今回のベスト・フードはパエリア。二人の顔の数倍大！「あまりのボリュームに、量を間違えられたんじゃないかと確認しちゃったほど(笑)。具だくさんでおいしかったです」



移動中の１コマ。「健ってイタズラ好きで、いつもこういうことするんだよなぁ(笑)。でも基本的にはしっかりしてるし頭もキレる。直感型の僕にとっては"頼れる存在"です！」

続きはDVDでお楽しみください!

親友? ライバル? 素顔の2人にドキッ

『ブラッディ・マンデイ』シーズン１での共演以来、仲よしの2人がNYへ。素顔が満載!!●「タイトル未定」2月17日発売¥3,990／アミューズソフトエンタテインメント©2010Amuse



シーズン2の撮影も順調!

現在、待望の『ブラッディ・マンデイ』の撮影に全力投球中の春馬くん。「僕も台本を読んで驚いたくらい、スリルもスケールもパワーアップ。最初からハラハラドキドキしてもらえるはず。前回より、さらにいい作品にできるよう頑張ります!」(1月23日スタート・TBS)



Vol.11 藤丸に銃口を向けるK。銃弾は彼をかばった父の胸へ。テロリスト集団が動き出し、複雑な人間関係がクリアになっていく中、正義と平和のために奔走する藤丸。果たして天才ハッカーVSテロリストの決戦の行方は!?



Vol.10 Jと音弥が兄弟だと聞いて動揺を隠せない藤丸。その頃、THIRD-iにマヤが出頭。「ブラッディ・マンデイ」の真の目的をほのめかす。そして、ついにテロを指揮する影の重要人物・K（徳永えり）が現れて――。



Vol.09 辛くも抗ウイルス剤を手に入れた藤丸たち。だが仲間の１人は……。一方、神島の奪還に成功したJたちは、史上最悪のウイルステロ計画「ブラッディ・マンデイ」を始動させる。そしてまた驚愕の事実が明らかに！



Vol.08 無実の罪を着せられ追われる藤丸を、音弥たち４人の友人がかくまう。だがJに、全員がウイルスに感染しているという衝撃の言葉を告げられ――。THIRD-iにも見放される形となった彼らを待ち受けていたのは？



Vol.07 研究者が残した手がかりから抗ウイルス剤にたどり着いた藤丸たちは、再び危機的状況に。一方、THIRD-iには新たな指揮官が登場。謎の男・神島紫門（嶋田久作）とテロリスト集団との関係も明らかになり――。

誰も知らない
三浦春馬
Haruma Miura

ドラマや映画では見せない
"素" の僕が詰まってます♡

●みうらはるま　1990年4月5日生まれ、茨城県出身。1997年、NHK朝の連続テレビ小説『あぐり』でデビュー。2008年、TBS系『ブラッディ・マンディ』で連続ドラマに初めて主演。3rd写真集が2月上旬発売に。『Switch』¥2200／マガジンハウス





カットソー¥11025／LaughValley inc(glamb)　カーディガン¥29400／SOSU MIHARAYASUHIRO(MIHARAYASUHIRO)

〈PR〉

コチラ

美肌格上げ委員会

「美肌格上げ委員会」には、全国から肌悩みの声がどっさり。
今日も格上げ委員のメンバー3人が、悩めるノンノガールのために、
トラブルの原因と対策を的確にAnswer!
主役級の美肌を手に入れて、2010年は美肌でスタートしよう☆☆☆



主役級の

美肌になるためのオキテ

美肌は1日にしてならず!
朝晩の基本のスキンケアこそ、
3年後の肌未来を左右すると心得よう。

プチ不調を侮るなかれ!
肌トラブルは、毎日の肌ダメージの積み重ね。
今はちょっとした不調でも、ケアを怠るとエイジングトラブルへ
発展する可能性も。調子のいい肌を"キープ"することが大切!

一発逆転のパワーコスメばかりに頼りすぎるべからず!
集中ケアものの効果を感じられるのも、肌体力があってこそ。
20代後半になってから後悔する前に、毎日のお手入れで、本来の肌環境を鍛える!

スキンケア効果×価格、良いコスメを見極める目を養うべし!
きちんと美肌の手応えがある、プライスも続けやすくて◎、
肌にやさしい、使って気持ちがいい、などなど
数あるコスメの中から優秀アイテムをセレクトできる力を付けよう。

よく食べ、よく眠り、よく笑うべし!
バランスの良い食事、たっぷりの睡眠、ストレスも楽しく吹き飛ばして、
内面からにじみ出るHappyオーラを身に付けよう。
笑顔&美肌&美ボディで、女子力もMAXに!

1日3分でもいいからリラックスできる自分時間を作るべし!
ゆっくりお風呂に入る、眠る前にあったかいドリンクを飲む、ふらっと散歩するなど、
"ほっ"とできる癒しタイムを作ろう。

なりたい自分をイメトレすべし!
3年後、10年後、どんな自分になっていたいかをイメージして、
理想の女性になるための"自分プロデュース"を始めよう。

次ページから
格上げ委員メンバーと
いっしょに
肌トラブルの
正しいケア方法を
CHECKしよう!

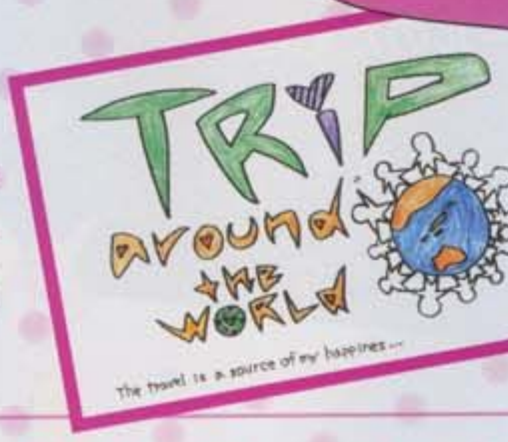
3人のプライベートトーク
もあるよ!

撮影/唐澤光也[PileDriver](静物)、林 久光(人物)、スタイリスト/深沢由希子(静物)、廣田美保子[EarthWork](人物)
ヘアメイク/久守那奈[EarthWork]、モデル/アンジー、一井沙織、角之倉未来
イラスト/ハラダマサミ[あなもぐらスタジオ]、デザイン/佐々木庸子、構成・文/小林三佐子、企画・制作/MEDIA BANK BRAIN

のオキテ★ ～PRIVATE編～

の3人。でも、ぐっと惹きつけられる一番の理由は、
LOVE＆PEACEなスタイルに、Happyライフのヒントが！

Happyライフのモットーは…



★2010年の目標は？
"Trip around the world!" 空いている時間を見つけてたくさん旅行に行くこと。ダンスやDJにもトライしたい！

★美容のために心がけていることは？
週に1日は、化粧水とかクリームとかのお手入れを控えぎみにしてます。肌を甘やかさないようにしてるよ。

★幸せだなーと感じるのはどんな時？？
ご飯を食べてる時（笑）。野菜をいっぱい食べてます。あとは、疲れてベッドに飛び込んでパフーッてなる時が幸せ。

★10年後の自分はどんな人？？
仕事をバリバリこなすきれいなお母さん！ 家事とか仕事がどんなに忙しくてもニコニコ笑顔のママになるのが夢。



興味を持ったことに何でもチャレンジしたい！

アンジー

レザージャケット¥8295／アンティ ローザ
ボーダーカットソー／スタイリスト私物
シフォンスカート¥3990／カテドラル（HANJIRO HARAJUKU）
リボンネックレス¥1990／HANJIRO HARAJUKU
タイツ／スタイリスト私物　靴¥15540／アンティ ローザ



一井沙織（いちいさおり）

色々な人と出会って"今"を展げていきたい

チェックワンピース¥12800／flower
インに着たニットワンピース¥3990／カテドラル（HANJIRO HARAJUKU）
ファーマフラー（Used）¥7980／flower　羽ブローチ¥2989／HANJIRO HARAJUKU
パンツ¥3990／アンティ ローザ　靴¥17640／ミネトンカ（アンティ ローザ）
リボンブレス¥2730／ルイ ヌーベル

※HANJIRO HARAJUKUに関しては季節品のため店頭にない場合があります。



美肌格上げ委員会メンバーの
2010年Happyライフ宣言

そろそろ本気で自分プロデュース!

Happyオーラ倍増

透明感のあるピュアな美肌が際立つ委員会メンバー
内側からキラッと輝くHappyオーラにあり。彼女たちの



"楽しい&嬉しい"をキャッチできる人になりたい

角之倉未来
(すみのくらみら)

Happyライフのモットーは…



★2010年の目標は? トレーニングをして、もっとカッコイイ体を目指したい! 健康的で、バランスの取れたボディラインが憧れです。

★美容のために心がけていることは? ジョギングをして汗を流すようにしてます。それから、肌に刺激を与えないスキンケアをするように心がけてるよ。

★幸せだなーと感じるのはどんな時?? 友達と話をして大爆笑している時と、美味しいものを食べている時。楽しく美味しい食事がやっぱり一番大事!

★10年後の自分はどんな人?? ずっとモデルを続けていると思います。これからの10年は"きれい"に抜かりなく、内面もしっかり磨いていきたい。

ニットカーデ¥4990、サテンリボンワンピース¥3990/カテドラル(HANJIRO HARAJUKU)
3連ネックレス¥3465、黒バングル¥1050、シルバーバングル¥2730/ルイ ヌーベル
タイツ/スタイリスト私物　靴¥6990/HANJIRO HARAJUKU



Happyライフのモットーは…

★2010年の目標は? まだ行ったことのない場所へ旅行したいです。いろんな場所でいろんなものを見て、いろんな人と出会うのが目標。

★美容のために心がけていることは? 休日にランニングしたりするけど、普段の生活の中でエスカレーターなどは使わずに、いっぱい歩くようにしてます。

★幸せだなーと感じるのはどんな時?? 電車やロケバス、飛行機とかの移動時間。ゆっくりのんびり、窓の外を見ている時に幸せだな~って感じます。

★10年後の自分はどんな人?? 色々なことにぶつかって、いっぱい泣いたり、笑ったりしていると思う。感情豊かで魅力的な女性になりたいです。

◀次ページから、3人といっしょに美肌格上げ



お悩み受付 file 1

治ったと思っても すぐにボコッ！ どうしても繰り返しちゃう

日野ミキさん（22歳・会社員）



その肌悩み アンジーが Answer!



格上げ対策 1

ニキビの“原因を作らせない”お手入れを！

ニキビと一言でいっても、人によってタイプは違うし、できるまでのプロセスも複雑。そこで『プロアクティブ』が開発したのが、「コンビネーショントリートメント」。ニキビケアの有効成分「サリチル酸」を始め、肌の力をバックアップする植物エキスを絶妙なバランスで配合！ 24時間ニキビの原因へアプローチして、ニキビを“繰り返さない肌”へと導いてくれます。潤いチャージもバッチリだから、うるぷる美肌へぐっと近づけそう。

24時間 トータルケア コンビネーション トリートメント

- ニキビを予防
- 皮膚をやわらかく
- アクネ菌の増殖を抑える
- 傷んだ肌をトリートメント
- 角質を除去
- 皮脂をコントロール
- 肌バランスを整える

アクネ菌が活発になりやすい日中は殺菌力をサポート。肌が生まれ変わる夜は、トリートメント効果を強化して、1日中ニキビの原因へ徹底アプローチ！



眞鍋かをりさんも愛用！

『プロアクティブ』で格上げしました！

先輩USERの声

8週間続けて良かった！ すべすべなめらか肌に感激

ニキビケアにヘトヘトになっていた頃、プロアクに出合いました。シンプルケアなのでお手入れのストレスもなく、2ヵ月過ぎた頃には自分のなめらか肌に合格点！ 60日間返金保証*があったから安心してトライできました。

木村由美さん・22歳・OL

DATA;

	4週間使用	8週間使用
良いと答えた人	68%	90%

肌実感がこんなに違う！

※ガシー・レンカー・ジャパン調べ（n=50）

※効果の感じ方には個人差があります。

格上げ対策 2

今すぐ欲しいアイテムが いつでも25～66%オフでHappy

「クリアスキンプラン」4つの特典

特典1 通常価格の25～66%オフ

特典2 5%ポイント還元

特典3 好きなアイテムを好きなサイクルでお届け

特典4 初回登録者全員に！
◆デイリー オイル コントロール（脂性肌用美容液）と
◆オイル フリー モイスチャー SPF15（日中用保湿液）
各10gをプレゼント！



初めての人に安心&人気の「クリアスキンプラン」。好きなアイテムを自分の使用サイクルに合わせて届けてもらえたり（通常2ヵ月毎に、薬用クリアスキンセット プラスをお届け）、25～66%オフで購入できたりと継続利用の強～い味方！ お届けサイクルや商品内容はいつでも変更できるし、嬉しい特典もいっぱい。ストップしたい時は電話1本でOKなのも安心です。一人だと途中でくじけてしまいがちだけど、これならつるすべ美肌のゴールまでラクラク続けられるね♪

美肌格上げ委員会

ブレザー（Used）¥2989／HANJIRO HARAJUKU　ストライプシャツ（Used）¥2589／HANJIRO HARAJUKU　チェックショートパンツ（Used）¥2989／HANJIRO HARAJUKU　リボンタイ／スタイリスト私物　メガネ／モデル私物

わたしも！
肌がつるつるに！メイクも楽しくなったよ。
24歳・会社員

proactiv プロアクティブ

手ごわいニキビもお任せ！
つるすべ♥クリアなモテ美肌に



A:STEP1(朝&夜)
ソフトスクラブ入りの薬用洗顔料。毛穴を詰まらせる古い角質や皮脂汚れをすっきりオフして、つるつるの肌に。
リニューイング クレンザー
医薬部外品 120mL ¥3200

B:STEP2(朝&夜)
ふき取りタイプの薬用化粧水。厳選した植物成分で、肌をたっぷりと潤しながら、ニキビのできにくい肌へ。
リバイタライジング トナー
医薬部外品 120mL ¥3200

C:STEP3(朝)
新しいニキビができるのを予防する薬用クリーム。キメをふっくらと整えて、毛穴やニキビ痕のくすみもケア。
リペアリング クリーム
医薬部外品 50g ¥3200



気になる小鼻のザラつきも、肌のゴワゴワも、コットンでやさしくふき取るだけでつるつるに。毛穴までさっぱりして気持ちいいし、肌もぷるぷるに潤うから乾燥対策もバッチリ！

キャミソール¥7665／キッド ブルー

主役級の美肌へ
Let's Try

QRコードからなら簡単！

2010.4.5受信分マデ

- お支払いは、代金引換（手数料無料）。
- 返品・交換は、商品に満足できない場合、お届けから60日以内であれば商品代金の返金が可能（全商品の容器要返却、送料・手数料はお客様負担）。

この特集最終ページの専用ハガキからもお申し込みできます！

薬用クリアスキンセット

通常価格 ¥9600
初回特別価格 ¥8400 送料一律 ¥900

たっぷり2ヵ月分

〈セット内容〉
- ◆リニューイング クレンザー 医薬部外品 120mL
- ◆リバイタライジング トナー 医薬部外品 120mL
- ◆リペアリング クリーム 医薬部外品 50g

※初回購入の方のみ、複数購入可。
※商品名・容器・プレゼントの内容は変更になる場合がございます。
※「クリアスキンプラン」に登録する・しないのどちらかをお選び下さい。



＋



P プレゼント

毛穴をキュッと引き締めて、すべすべの肌へ！「ナイトクリーム」30gをプレゼント。

さらに「クリアスキンプラン」に今回登録すると

「デイリー オイル コントロール（脂性肌用美容液）」と「オイル フリー モイスチャー SPF15（日中用保湿液）」各10gをプレゼント！



＊60日間返金保証付き：使った結果に満足いただけない場合、お届けから60日以内であれば商品代金の返金を致します（全商品の容器要返却、送料・手数料はお客様負担）。

提供 ガシー・レンカー・ジャパン／0120-262-025（24時間受付／年中無休） http://www.nikibicare.jp ※携帯電話からもご利用可

お悩み受付 file 2

しっかりお手入れしてるのに 毛穴・乾燥・トラブル続出！ いったい何が原因なの??

神永アイさん（24歳・受付）



その肌悩み 未来がAnswer!



格上げ対策 1

自己流ケアで肌が不安定になっているかも!?

洗顔が美肌へのファーストステップと言われるのは、洗い上がりの肌状態によってスキンケア効果に大きく差がでるから。必要な潤いまで奪われてしまった肌は、化粧液が浸透できずにスキンケア効果が大幅ダウン。大切なのは、潤いを残す洗顔をすることなのです。ファンケルの"肌を整える"クレンジング&洗顔なら、汚れをすっきりクリアにしながらも、肌の潤いを徹底キープ！ 化粧液がぐんぐん浸透する肌へ洗い上げてくれるのです。

潤い肌のベースを作る2ステップはこれ！

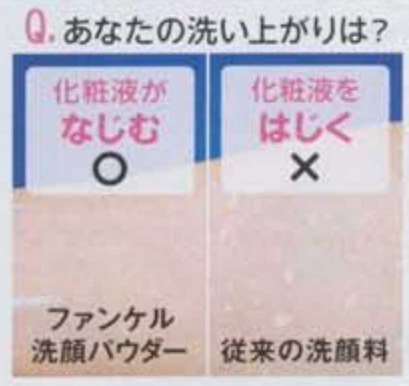
STEP 1 マイルドクレンジングオイル



こってりマスカラやポツポツ毛穴の汚れもこすらずするんとオフ！ 洗い上がりはうるうる。

STEP 2 洗顔パウダー

Q. あなたの洗い上がりは？



潤いをキープした肌は、そのあとに使う美容成分の浸透もスムーズに。美肌効果にも差が！

＊2009年2月〜10月販売実績（ファンケル調べ）。

先輩USERの声

つけた瞬間「これはいい！」ふっくらうるうる感に大満足

やさしいとろみのある「化粧液」が大好き。肌のすみずみまでコラーゲンが届いて、じわ〜っと潤っていくのが分かる感じ。けっこう乾いちゃったかな、という時でも、ふっくらみずみずしく潤う感覚にヤミツキです♥

松島奈緒さん・22歳・アパレル

DATA;

Q. ふっくらやわらかな肌を感じましたか？

YES! 93%

- 潤いが続く気がする
- 肌がやわらかくなったかも
- 肌がふっくらする感じ

※2007年10〜12月ファンケル調べ（n=600）

『ファンケル』で格上げしました！

※効果の感じ方には個人差があります。

格上げ対策 2

新鮮コラーゲンをたっぷり補給！ "すぐに&いつまでも"ぷるぷる肌

洗顔で肌を整えたら、新鮮コラーゲンたっぷりの化粧液で肌を潤して。仕上げにサラサラの乳液を重ねるだけで、マシュマロのようなふっくらやわらか肌が完成！ その優れた美肌効果のキーとなるのが、肌をやわらかく潤す「フレッシュモイストコラーゲン」と、美肌の土台を整える「スイートピー花エキス」。保存料や着色料などの肌に負担となる成分を徹底的にカットしているから、新鮮な美肌成分が肌へまっすぐ届いて"すぐに&いつまでも"ぷるっぷるの美肌を保てるというわけ♥

コラーゲンの鮮度とやわらか肌の関係



壊れやすいコラーゲンを、ファンケルでは新鮮な状態を保ったまま配合することに成功！ みずみずしくやわらかな肌がキープできます。

スイートピー花エキス

紫外線や乾燥などのダメージから肌を守りながら、すこやかな肌の生まれ変わりを助ける希少成分。未来へ続く美肌をサポートします。



美肌格上げ委員会

ブレザー（Used）¥2989／HANJIRO HARAJUKU　チェックシャツ（Used）¥3989／flower　ショートパンツ・リボンタイ／スタイリスト私物

わたしも！ 肌がふっくらして、透明感も出てきた感じ。 25歳・会社員

FANCL♥ファンケル

ふっくらやわらか肌へは洗顔から！
今こそ"魅せる"すっぴん美肌に

A:STEP1（メイク落とし）
肌の潤いをキープしながら、マスカラも毛穴汚れもするんと落とすクレンジングオイル。濡れた手でもOK！
マイルドクレンジングオイル 120mL［約60回分］¥1785

B:STEP1（洗顔料）
潤いを守って、化粧液が浸透しやすい肌に整える洗顔料。指がすいつくほどの"密着うるおい肌"へ。
洗顔パウダー しっとり 50g［約90回分］¥1260

C:STEP2
ふっくらやわらかな肌へ促す化粧液。「フレッシュモイストコラーゲン」と「スイートピー花エキス」を贅沢配合。
化粧液 しっとり 30mL［約30日分］¥1470

D:STEP3
潤いヴェールで、乾燥や外的ダメージをブロックする乳液。やさしく肌を包み込んで与えた潤いをキープ！
乳液 しっとり 30mL［約30日分］¥1470

※ファンケルの「無添加化粧品」とは、防腐剤（パラベンなど）・殺菌剤・石油系界面活性剤・香料・鉱物油を一切使っていない化粧品のことを言います。





コラーゲンたっぷりのとろーり化粧液。肌になじませた瞬間、すい込まれるみたいにスーッと浸透して、肌がふっくらぷるん♪って潤うの。洗顔から見直すのってやっぱり大切なんだね！

インナーカットソー¥7245／キッド ブルー

主役級の美肌へ Let's Try

QRコードからなら簡単！

2010.4.5 発送分まで

●お支払いは、商品到着後10日以内に郵便振込またはコンビニ払い（手数料無料）。

●返品・交換は、開封後でも、無期限返品保証（返送料はファンケル負担）。

この特集最終ページの専用ハガキからもお申し込みできます！

通販限定
無添加スキンケアおためしセット［約10日分］
〈しっとりタイプ〉〈さっぱりタイプ〉

はじめて価格 各¥1200 送料無料*

Wポーチ付き！

〈セット内容〉
◆洗顔パウダー しっとり 13g［約20回分］
◆化粧液 しっとり 10mL［約20回分］
◆乳液 しっとり 10mL［約20回分］
◆さっぱりタイプのサンプル
（洗顔パウダー、化粧液、乳液 各1回分）
◆オリジナルポーチ（ミニケース付き）
［ポーチサイズ：高さ約105×幅約180×マチ約45mm／ミニケースサイズ：高さ約160×幅約85mm］



※写真はしっとりタイプです。
*本誌掲載の化粧液または乳液を初めてお求めの方のみ対象、お一人様各1セット1回限り。

P プレゼント



もっちり極密(ごくみつ)な泡がらくらく作れる「泡立てボール」1個をプレゼント！



さらに、しっかりメイクもこすらずするんと落とす「マイルドクレンジングオイル」20mL（約10回分）も付いてくる！

提供 ファンケル／0120-30-2222（9:00～21:00／年中無休） 美容相談室 0120-35-2222（9:00～21:00、日・祝 9:00～17:00）
http://www.fancl.co.jp/fa/ ※いずれも携帯電話からもご利用可

お悩み受付 file 3

毛穴・ゴワつき・くすみ……。トラブルいっぱいなのにお手入れする時間がないよ

橋本夏樹さん（21歳・学生）



その肌悩み 沙織がAnswer!



格上げ対策 1 “塗って眠るだけ”の美容液パックにトライ！

「重なる肌トラブル、ケアする時間もないしやり方も分からない」そんな悩めるノンノガールには、塗って眠るだけでぷるぷる美肌へ近づける「ハニーラボ パック」がおすすめ。眠っている間中、ビタミンやミネラルなどの天然由来成分が肌をたっぷりと潤しながら、くすみやゴワつきの原因となる古い角質をほぐしてくれます。さらに日中の肌ダメージもケアして、つるつるなめらか肌へ促してくれるのです。朝の肌が楽しみになるスキンケア、始めよう！



※イメージ図

先輩USERの声

「毎朝、嬉しいなめらかさ。気分も上がります！」

毎日の楽しみは、夜眠る前の「ハニーラボ パック」。ローズの香りに包まれながらぐっすり眠るだけで、きれいな肌をキープできるなんてスゴイ！ 朝の洗顔のあとは「私って肌つるつるだな〜」と自画自賛です（笑）。

近藤愛理さん・23歳・カフェスタッフ

DATA;

Q. 朝の洗顔後に肌触りの良さを感じた？



肌がなめらかに
ふっくらすべすべ！
キメが整った気がする

※「感じた」「やや感じた」と答えた方の合計数です。
※2008年8月山田養蜂場調べ（n=464）

「ハニーラボ パック」で格上げしました！

※効果の感じ方には個人差があります。

格上げ対策 2 ハチミツの潤い＆ローズの香りがしっとりぷるるん肌へナビゲート！



とろーり ハチミツの潤い

主成分は、ルーマニア産「完熟アカシアハチミツ」。ビタミンやミネラルがたっぷり！

美肌へ促す香り



ローズ

バラの原種と言われる「ダマスクローズ」と「センチフォリアローズ」のリッチな香り。



ラベンダー

気持ちを落ち着かせるラベンダーも配合。ローズとの相乗効果で、心と肌をヒーリング。

主成分の「完熟アカシアハチミツ」には、ビタミンやミネラルなど180種を超える美肌成分がぎっしり！ ハチミツの保湿力を十分に発揮させるために、エキス化せずそのまま配合しているのも優れた美肌パワーのヒミツです。また、スキンケアのたびにふわっと広がるローズの香りは、「ダマスクローズ」などの香り高いオールドローズから抽出した天然アロマ。甘くやさしい香りに、心も肌も“ほっ”と癒されていくよう。眠りの前のリラックスタイムを愉しんで。

美肌格上げ委員会

ブレザー（Used）¥2989／HANJIRO HARAJUKU　シャツワンピース（Used）¥2589／HANJIRO HARAJUKU　サテンショートパンツ¥7980／flower　ベレー帽¥2940／アンティローザ　リボンタイ／スタイリスト私物

わたしも！
塗って眠って、らくらく美肌キープしてます。
22歳・デザイナー

山田養蜂場 ♥ やまだようほうじょう

朝の肌が楽しみになる！
眠りの時間の美容液パック



美味しそうなほど、ハチミツみたいにとろ〜っとしてる！ 肌がとろけるみたいに気持良くて、朝にはぷりっと潤う感じがいいよね。ローズのやさしい香りに思わず深呼吸♡

インナーカットソー¥6930／キッド ブルー



A:
毎日の肌ダメージを眠っている間にケアして、すこやかな肌を保つ夜用美容液パック。天然由来の美容成分がじっくりと肌へ浸透して、目覚めの朝にはぷるぷるの美肌へ。
ハニーラボ パック 50mL ¥4725

主役級の美肌へ

Let's Try

QRコードからなら簡単！

2010.4.5 受信分マデ

●お支払いは、郵便振込またはコンビニ払い（手数料無料）。
●返品・交換は、商品到着後30日以内、未開封に限り可能（お客様都合による場合、返送料はお客様負担）。

ハニーラボ スキンケア トライアルセット

¥1050 送料無料

大人気のフルライン

＋マシュマロ泡が簡単にできるマッサージスポンジ（ミニ）付き！

〈セット内容〉
◆メイク落とし 13mL
◆洗顔パウダー 7g
◆化粧液 15mL
◆乳液 15mL
◆パック 10mL
※初回購入の方、お一人様1セット限り。



ハニーラボ パック 50mL

¥4725 送料¥500

〈内容量〉
◆ハニーラボ パック 50mL
［約2ヵ月分］



この特集最終ページの専用ハガキからもお申し込みできます

提供／山田養蜂場／ご注文窓口 0120-83-2222(8:30〜20:30／年中無休) ※携帯電話からもご利用可 FAX 0120-83-3939(24時間受付／年中無休)
http://www.3838.com/HL

お悩み受付 file 4

くすみや毛穴が気になるけど しっかり洗顔すると、肌がヒリヒリ。どうすれば？

村上ゆきさん（23歳・会社員）



その肌悩み アンジーが Answer!



格上げ対策 1

洗顔は美肌の基本。でも潤いを奪うのはNG!

洗顔は美肌づくりに欠かせない大切なプロセス。肌に不要なものが残っていると、肌本来の力が低下し、くすみや毛穴の目立ちはもちろん、乾燥や肌荒れなどさまざまなトラブルを招くことに……。そこでヴァーナルでは、汚れをしっかり落としながら、同時にたっぷりの潤いを与えるスキンケア感覚の洗顔石けん「ジュエルソープ」を開発。すっきりするのに、洗い上がりはしっとり&モチモチ！ この肌触りに、きっと感動するはず♪

しっとりなめらか肌へ導く美肌成分



シソ葉エキス
肌ダメージをケアして、すこやかな肌をサポート。キメを整え、乾燥を防ぎます。



オリーブ油
水分保持力にすぐれ、肌の潤いをしっかりとキープ。やわらかな肌を保ちます。

カミツレ花エキス
潤い不足による肌荒れやニキビを防いで、なめらか肌へ導くコンディショニング成分。

ダイズ油
乾燥した肌に必要な油分を補いながら、過剰な皮脂分泌を抑えてニキビを予防。

先輩USERの声

「スキンケアした後のようなぷるぷるの洗い上がりに感動！」

2つのソープの泡がとにかく気持ちよくて、洗顔が楽しみになりました♪ 洗い上がりの肌は、スキンケアをした後のようにしっとり&ぷるぷる。乾燥するのにニキビや毛穴が気になる私にぴったりのお手入れです！

豊島清香さん・22歳・学生

DATA:



※無水換算時 ※ヴァーナル調べ

『ジュエル シリーズ』で格上げしました！

格上げ対策 2

洗顔で潤いも与えているから 保湿ケアはスプレー1本で完了！

STEP 1 ジュエル エメラルド
夜の洗顔は「ジュエル エメラルド」から。メイクや毛穴汚れをすっきり落としてクリアな肌に。

STEP 2 ジュエル パパラチア
次に使うのは、潤いの泡でキメを整える「ジュエル パパラチア」。朝の洗顔はパパラチアのみでOK。

STEP 3 エッセンシャルシャワー
洗顔後は、美容成分をたっぷり配合した「エッセンシャルシャワー」をシューッとひと吹きするだけ。しっとりみずみずしい肌が長時間続きます。



エッセンシャルシャワー（モイスト：しっとりタイプ）240mL ¥5250

2つのソープで汚れを落とした後は、保湿スプレー1本でお手入れ完了。余計なものを与え過ぎない超シンプルケアで、トラブルに負けない元気な肌に！



美肌格上げ委員会

※効果の感じ方には個人差があります。

ブレザー（Used）¥2989／HANJIRO HARAJUKU ストライプシャツ（Used）¥2589／HANJIRO HARAJUKU チェックショートパンツ（Used）¥2989／HANJIRO HARAJUKU リボンタイ／スタイリスト私物 メガネ／モデル私物

VERNAL ヴァーナル

濃密な潤い泡で汚れをオフ しっとりクリアなモチ肌に♪



クリーミィな濃密泡の中には、贅沢な潤い成分がぎっしり。弾力のある泡がクッションとなり、手と肌の摩擦を防ぐから、肌に余計な負担をかけないやさしい洗い心地なんだよ♪

キャミソール¥7665／キッド ブルー



A:STEP1（夜）
シルクのようにキメ細かな泡立ちで、メイクや毛穴の汚れはすっきりオフ。つっぱり感のない洗い上がり。
ジュエル エメラルド 110g ¥4410

B:STEP2（朝&夜）
保湿・美肌成分をぎゅっと凝縮。肌のキメを整えながら潤いを与えて、しっとりなめらかな肌に。
ジュエル パパラチア 110g ¥4410

※旧表示指定成分、鉱物油、防腐剤、香料無添加。

主役級の美肌へ Let's Try

QRコードからなら簡単！

2010.4.5

●お支払いは、代金引換（手数料無料）。カード払いをご希望の場合は下記FDよりお申し込み下さい。　●返品・交換は、商品到着後8日以内、未開封・未使用に限り可能（お客様都合による場合、返送料はお客様負担）。

ヴァーナル ジュエル トライアルセット

［約2週間分］

¥1980 送料無料

〈セット内容〉
◆ジュエル エメラルド 20g
◆ジュエル パパラチア 20g
◆エッセンシャルシャワー（モイスト）20mL

※ヴァーナル商品を初回購入の方、お一人様1セット限り。

プレゼント
濃密泡がすばやく作れる「泡立てネット」をプレゼント。
＋



ヴァーナル ジュエル シンプルケアセット

［約3ヵ月分］

¥13020 送料無料

単品で買うより¥1050もお得

〈セット内容〉
◆ジュエル エメラルド 110g
◆ジュエル パパラチア 110g
◆エッセンシャルシャワー（モイスト）240mL



プレゼント
濃密泡がすばやく作れる「泡立てネット」と、2010年版「オリジナルダイアリー」をプレゼント。
※お一人様1点限り（数量限定のため、なくなり次第終了となります）。
※カラーはお任せ下さい。

この特集最終ページの専用ハガキからもお申し込みできます！

提供 ヴァーナル／ お問い合わせ FD0120-837-929（9:30～20:00／年中無休（年末年始除く））※携帯電話・PHSからもご利用可
FAX FD0120-07-1620（24時間受付／年中無休） http://www.vernal.co.jp ※携帯電話からもご利用可



お悩み受付 file 5

パックリ開いた毛穴
どんよりくすんだ肌
これってもう手遅れ??

増子沙織さん（23歳・アパレル）



その肌悩み 未来がAnswer!



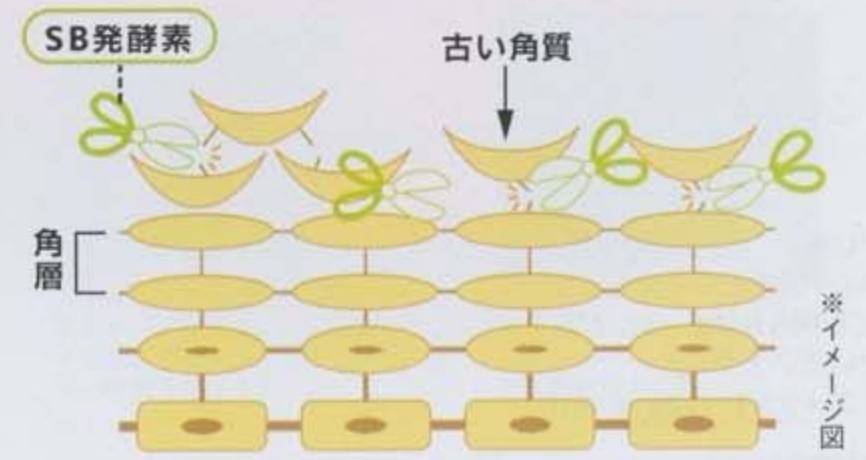
毛穴が目立つのは、肌表面に古い角質がたまっているから

格上げ対策 1

古い角質をナチュラルピーリングすればOK!

肌がザラザラしたり、毛穴が目立っている人は、肌に古い角質がたまっているのかも。本来なら、肌の生まれ変わりと一緒に古い角質は剥がれていくけれど、乾燥などの影響によって、肌の働きは滞りがちに。すると肌表面に古い角質がたまってキメが乱れ、パックリと毛穴が目立ってしまうのです。なめらか&透明感あふれる"たまご肌"へ近づくには、『透肌スキンケア』で古い角質をつるんとナチュラルピーリングするのが鍵☆

つるつる肌へ導く「SB発酵素」って??



SB発酵素は、味噌や納豆など日本の伝統食づくりに欠かせない天然のたんぱく質分解酵素の働きを応用したもの。肌の働きに代わって古い角質をスムーズにオフ、肌をつるつるに!

先輩USERの声

「私の場合、1週間くらいで少しずつ毛穴が目立たなく」

肌がザラザラして毛穴が目立つのが悩みだったのですが、『透肌スキンケア』を使い始めてからは、手触りがするーっとなめらかに♡ 毛穴もだんだん気にならなくなってきた感じ。これからもリピートするつもり!

斉藤エミリさん・23歳・会社員

DATA

Q. これからも「透肌スキンケア」を使い続けたいですか?

YES! 85%

透明感が出た感じ
肌がなめらかになったかも
肌がやわらかくなった気が

※2007年5月キナリ調べ（n=115）

『透肌スキンケア』で格上げしました!

※効果の感じ方には個人差があります。

格上げ対策 2

植物エキスと天然温泉水で保湿。ぷるりなめらかなたまご肌へ



植物エキス

保湿力の高いゆずや、ヒオウギなどの植物エキスを配合。また香りは約2kgのゆずからわずか1mLしか抽出できない希少な天然アロマ。



天然温泉

日本全国の天然温泉から探し出した「関平温泉水」には、カルシウムやマグネシウム、カリウムなど肌に必要なミネラルがたっぷり!

ぷるんとハリのあるたまご肌を目指すには、角質クリアと同時に"保湿"をすることがポイント。だから『透肌スキンケア』は、ベースの水にもとことんこだわっているのです。採用しているのは、豊富なミネラルをバランス良く含む「関平温泉水」。この天然の美肌水をベースに、保湿力の高いゆずやヒオウギなどの植物エキスをプラス! 肌をすばやく潤してキメをふっくらと整え、見ても触れてもOKな"つるつるたまご肌"へと導いてくれます!

美肌格上げ委員会

ブレザー（Used）¥2989／HANJIRO HARAJUKU　チェックシャツ（Used）¥3989／flower　ショートパンツ・リボンタイ／スタイリスト私物

わたしも！
毎日肌がなめらか♡ メイクのりも良くなった。
21歳・サロンスタッフ

草花木果 ♥ そうかもっか

つるりん美肌の近道がここに！
ナチュラルピーリングの毛穴ケア



角質クリア × 集中保湿が１本でできるなんてスゴイ。温泉水と植物の潤いがぎゅっと詰まったぷるぷるジェルだから、すごく気持ちいいの。ゆずのフレッシュな香りにも癒されるよ。

インナーカットソー¥7245／キッド ブルー



A:STEP1
ボリュームのある弾力泡が、毛穴やキメの溝に隠れた汚れを吸着。つるつる肌へ洗い上げるミルクタイプの洗顔料。
透肌(とうき)ミルクウォッシュ
80mL ¥1680

B:STEP2
植物エキス＆天然温泉水で、肌をたっぷりと潤す化粧水。角質クリアをサポートして、ふっくらとキメ細かな肌へ。
透肌(とうき)ローション
180mL ¥2730

C:STEP3
古い角質を取り去って、肌をつるんとなめらかに整えるジェル状美容液。厚めに塗って集中ケアマスクとしても。
透肌(とうき)マスクジェル
90g ¥3150

※全品ともに、鉱物油・パラベン(防腐剤)・タール系色素・合成香料は無配合。

主役級の美肌へ

Let's Try

QRコードからなら簡単！

2010.4.5 受信分マデ

- お支払いは、商品到着後８日以内に、郵便振替またはコンビニ払い(手数料無料)。
- 返品・交換は、商品到着後14日以内、開封後でも可能(お客様都合による場合、返送料はお客様負担)。

この特集最終ページの専用ハカキからもお申し込みできます！

透肌(とうき)トライアルセット

¥1260 送料無料

(セット内容)
- 透肌ミルクウォッシュ 15mL
- 透肌ローション 30mL
- 透肌マスクジェル 25g

※初回購入の方、お一人様1セット限り。

なめらか透明美肌へ



＋

P プレゼント



「特製コットン(15枚入り)」と
「メーク落としオイル(1回分)」、
「美白*日中用美容液(1回分)」、
さらに「ホワイトニングスポッツ(1回分)」
をプレゼント！

*美白とは、メラニンの生成を抑え、日焼けによるシミ・ソバカスを防ぐことを言います。

提供 キナリ(草花木果)／ キナリお客さまセンター 0120-47-9387(9:00〜21:00、土9:00〜17:00／日・祝 休)
http://www.sokamocka.com/ ※携帯電話からもご利用可

お悩み受付
file 6

W洗顔してるのに
小鼻がザラついて、ニキビまで。
肌もくすんで何だか老けた感じ

野崎 綾さん（23歳・ショップスタッフ）



毛穴汚れが詰まってザラつく！

乾燥して肌がカサカサします

その肌悩み 沙織がAnswer!





乾燥や肌荒れのプチ不調が続く子は
クレンジングから
見直してみて

格上げ対策 1

洗いながら“美肌に整える洗顔”を始めよう！

バツグンのクレンジング力と、肌をすべすべに洗い上げる美肌効果が人気の『クリア オイルクレンズ』。それもそのはず、美容オイルとしても希少な「オーガニックアルガンオイル」をクレンジングで日本初配合！ オイルの美容効果で毛穴をやわらかくし、詰まった汚れや角栓をするりとオフ。ヌルつきのないスピーディなすすぎで、毛穴の奥からクリアな肌へ促してくれます。濡れた手OK&ニキビができにくいノンコメド処方*なのも見逃せない！



オイルがメイク汚れや角栓に素早くなじんで、気になる黒ずみ&汚れをすっきりクリアに！ さらにオイルの美容効果で、毛穴の詰まりの原因となる過剰な皮脂を抑えます。



アルガンツリーの実

世界的なオーガニック認証機関「ECOCERT（エコサート）」から認証を受けた「オーガニックアルガンオイル」をクレンジングで日本初配合。

*「ノンコメド処方」とはニキビになりにくい処方のことです（すべての方にコメドが起きないわけではありません）。

『アテニア』で格上げしました！

先輩USERの声

「肌荒れや乾燥のプチ不調が気にならなくなってきた感じ」

毛穴汚れがすっきりして、ニキビができにくくなった気がします。洗ったあともしっとりするので、乾燥も気になりません。使いやすいポンプタイプだし、ウォータープルーフのマスカラもするっと落ちて便利。

越谷 希さん・24歳・会社員

DATA:

角栓、汚れオフ！
濡れた手OK!



オイルなのに毛穴さっぱり&肌しっとり！ お風呂場でもバツグンのメイク落ちを発揮します。

※効果の感じ方には個人差があります。

格上げ対策 2

“エイジングケア石けん”で
キラキラと輝くような透明美肌に！



もっちり弾力泡

数千の原料の中から選りすぐりの成分を集めた「スーパープロセス製法」で、10円玉を載せても沈み込まないほどのもっちり弾力泡に！



バージンサーチオイル

古い角質をクリアにして、すこやかな肌の生まれ変わりをサポート。さらに肌のバリア機能をバックアップするエイジングケア効果が。

しっとり明るい肌へ導いてくれる『フェイシャルグレイス ソープ』には、美容成分がたっぷり。豊富な栄養素を含む「バージンサーチオイル」をはじめ、ポリフェノールなどの高機能な植物成分をぎゅっと濃縮しているのです！ その泡立ちはまるで生クリームのように濃密。ボリューミィな泡が古い角質をオフして肌をなめらかに整え、ゴワゴワやくすみが気になる肌をキメ細かな透明肌へ洗い上げてくれます。毎日の洗顔で、ワントーン明るい肌を感じて！

美肌格上げ委員会

ブレザー(Used)¥2989／HANJIRO HARAJUKU　シャツワンピース(Used)¥2589／HANJIRO HARAJUKU　サテンショートパンツ¥7980／flower　ベレー帽¥2940／アンティ ローザ　リボンタイ／スタイリスト私物



Let's Try

無敵の美肌を目指せるコスメラインナップ!

美肌格上げメンバーが大プッシュする実力派コスメが勢揃い!
たっぷりサイズ＆プレゼント盛りだくさんのお得なトライアルで、
今すぐうるぷる美肌へ近づこう!

proactiv プロアクティブ

●提供 ガシー・レンカー・ジャパン
0120-262-025
(24時間受付／年中無休)
http://www.nikibicare.jp
※携帯電話からもご利用可

●お支払いは、代金引換(手数料無料)。
●返品・交換は、商品に満足できない場合、お届けから60日以内であれば商品代金の返金が可能(全商品の容器要返却、送料・手数料はお客様負担)。

薬用クリアスキンセット

通常価格 ¥9600
初回特別価格 ¥8400 送料一律¥900

たっぷり2ヵ月分

〈セット内容〉
◆リニューイング クレンザー 医薬部外品 120mL
◆リバイタライジング トナー 医薬部外品 120mL
◆リペアリング クリーム 医薬部外品 50g
※初回購入の方のみ、複数購入可。
※商品名・容器・プレゼントの内容は変更になる場合がございます。
※「クリアスキンプラン」に登録する・しないのどちらかをお選び下さい。



＋ 

P プレゼント

毛穴をキュッと引き締めて、すべすべの肌へ!「ナイトクリーム」30gをプレゼント。

さらに「クリアスキンプラン」に今回登録すると

「デイリー オイル コントロール(脂性肌用美容液)」と「オイル フリー モイスチャー SPF15(日中用保湿液)」各10gをプレゼント!



＊60日間返金保証付き:使った結果に満足いただけない場合、お届けから60日以内であれば商品代金の返金を致します(全商品の容器要返却、送料・手数料はお客様負担)。

FANCL ファンケル

●提供 ファンケル
0120-30-2222
(9:00～21:00／年中無休)
美容相談室 0120-35-2222
(9:00～21:00、日・祝 9:00～17:00)
http://www.fancl.co.jp/fa/
※いずれも携帯電話からもご利用可

●お支払いは、商品到着後10日以内に郵便振込またはコンビニ払い(手数料無料)。
●返品・交換は、開封後でも、無期限返品保証(返送料はファンケル負担)。

通販限定 無添加スキンケアおためしセット[約10日分]

〈しっとりタイプ〉〈さっぱりタイプ〉

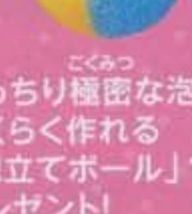
はじめて価格 各¥1200 送料無料

Wポーチ付き!

〈セット内容〉
◆洗顔パウダー しっとり 13g[約20回分]
◆化粧液 しっとり 10mL[約20回分]
◆乳液 しっとり 10mL[約20回分]
◆さっぱりタイプのサンプル(洗顔パウダー、化粧液、乳液 各1回分)
◆オリジナルポーチ(ミニケース付き)
[ポーチサイズ:高さ約105×幅約180×マチ約45mm／ミニケースサイズ:高さ約160×幅約85mm]
※写真はしっとりタイプです。
＊本誌掲載の化粧液または乳液を初めてお求めの方のみ対象、お一人様各1セット1回限り。



P プレゼント

＋ 

もっちり極密(ごくみつ)な泡がらくらく作れる「泡立てボール」1個をプレゼント!



さらに、しっかりメイクもこすらずするんと落とす「マイルドクレンジングオイル」20mL(約10回分)も付いてくる!

山田養蜂場 やまだようほうじょう

●提供 山田養蜂場
ご注文窓口 0120-83-2222
(8:30～20:30／年中無休)
※携帯電話からもご利用可
FAX 0120-83-3939
(24時間受付／年中無休)
http://www.3838.com/HL

●お支払いは、郵便振込またはコンビニ払い(手数料無料)。
●返品・交換は、商品到着後30日以内、未開封に限り可能(お客様都合による場合、返送料はお客様負担)。

ハニーラボ スキンケアトライアルセット

¥1050 送料無料

大人気のフルライン

〈セット内容〉
◆メイク落とし 13mL
◆洗顔パウダー 7g
◆化粧液 15mL
◆乳液 15mL
◆パック 10mL
※初回購入の方、お一人様1セット限り。



＋ 

マシュマロ泡が簡単にできるマッサージスポンジ(ミニ)付き!

ハニーラボ パック 50mL

¥4725 送料¥500

〈内容量〉
◆ハニーラボ パック 50mL[約2ヵ月分]



購入方法はこちら!

お申し込み期限は 2010.4.5マデ モバイル：当日受付分まで／ハガキ：当日消印有効

QRコードからなら簡単!

QRコードは機種によって
また印刷の不具合によって
ご利用できない場合があります。

携帯メールから!

① non-no1001@e-try.jp に空メール
（何も書かないメール）を送ります。
② ご利用登録用ページのURLがメールで届きます。
③ 届いたURLにアクセスし、指示にしたがって入力します。
④ 最後に、受付完了の画面が表示されたらお申し込み完了です。

専用ハガキから!

このページにとじ込みの
専用ハガキに
必要事項を記入したら、
そのままポストへ!
切手は不要です。

※お申し込みいただいた商品（サンプル）は、お申し込み受付日より1～2週間後、各販売会社より直接発送致します。
※ご記入いただきました個人情報はご希望の商品をお届けするために当該の会社のみに提供します。また当該会社に提供後、弊社では個人データの保有は致しません。
※今後もお申し込みいただいた商品の販売会社より商品情報等をお届けする場合があります。
※誌面内の「初回特別価格」「はじめて価格」という表記は、特に注釈がない場合には、添付の専用ハガキの受付期間に準じます。

VERNAL ヴァーナル

●提供 ヴァーナル
お問い合わせ 0120-887-999
(9:30～20:00／年中無休〈年末年始除く〉)
※携帯電話・PHSからもご利用可
FAX 0120-07-1620
(24時間受付／年中無休)
http://www.vernal.co.jp
※携帯電話からもご利用可

●お支払いは、代金引換（手数料無料）。カード払いをご希望の場合は上記 よりお申し込み下さい。●返品・交換は、商品到着後8日以内、未開封・未使用に限り可能（お客様都合による場合、返送料はお客様負担）。

ヴァーナル ジュエル トライアルセット

[約2週間分]

¥1980 送料無料

〈セット内容〉
◆ジュエル エメラルド 20g
◆ジュエル パパラチア 20g
◆エッセンシャルシャワー（モイスト）20mL
※ヴァーナル商品を初回購入の方、お一人様1セット限り。

P プレゼント

濃密泡が
すばやく作れる
「泡立てネット」を
プレゼント。
＋



ヴァーナル ジュエル シンプルケアセット

[約3ヵ月分]

¥13020 送料無料

単品で買うより ¥1050もお得

〈セット内容〉
◆ジュエル エメラルド 110g
◆ジュエル パパラチア 110g
◆エッセンシャルシャワー（モイスト）240mL



＋



P プレゼント

濃密泡がすばやく作れる
「泡立てネット」と、
2010年版「オリジナルダイアリー」をプレゼント。
※お一人様1点限り（数量限定のため、なくなり次第終了となります）。
※カラーはお任せ下さい。

草花木果 そうかもっか

●提供 キナリ（草花木果）
キナリお客さまセンター
0120-47-9387
(9:00～21:00、土9:00～17:00／日・祝 休)
http://www.sokamocka.com/
※携帯電話からもご利用可

●お支払いは、商品到着後8日以内に、郵便振替またはコンビニ払い（手数料無料）。
●返品・交換は、商品到着後14日以内、開封後でも可能（お客様都合による場合、返送料はお客様負担）。

透肌（とうき）トライアルセット

なめらか透明美肌へ

¥1260 送料無料

〈セット内容〉
◆透肌ミルクウォッシュ 15mL
◆透肌ローション 30mL
◆透肌マスクジェル 25g
※初回購入の方、お一人様1セット限り。



＋

P プレゼント



「特製コットン（15枚入り）」と
「メーク落としオイル（1回分）」、
「美白*日中用美容液（1回分）」、
さらに「ホワイトニングスポッツ（1回分）」
をプレゼント!
*美白とは、メラニンの生成を抑え、日焼けによるシミ・ソバカスを防ぐことを言います。

ATTENIR アテニア

●提供 アテニア
ご注文受付センター
0120-165-555
(9:00～21:00／年中無休)
アテニア美容相談室
0120-165-333
(9:00～21:00、日・祝9:00～17:00)
※いずれも携帯電話・PHSからもご利用可
http://www.attenir.co.jp/
※携帯電話からもご利用可

●お支払いは、郵便振込またはコンビニ払い（手数料無料）。●返品・交換は、商品到着後14日以内、開封後でも可能（返送料はアテニア負担）。

アテニア あかぬけ美肌洗顔セット

¥500 送料無料

ワンコインで試せる!

〈セット内容〉
◆クリア オイルクレンズ 45mL
[約15回分]
◆フェイシャルグレイス ソープ 標準重量50g
[約1～1.5ヵ月分]
※セット内容は、トライアルサイズです。
※アテニア初回購入の方、お一人様1セット限り。





実の男、首相暗殺犯に断定
特別前売券発売中
一般1300円(税込)
(1月29日まで発売中)
劇場窓口にて
誰が、彼を救えるのか。
OLDEN SLUMBER
事件のカギを握るのは、ビートルズの名曲
ゴールデンスランバー
堺 雅人 竹内結子 吉岡秀隆 劇団ひとり / 香川照之
柄本 明/濱田 岳 渋川清彦 ベンガル 大森南朋 貫地谷しほり 相武紗季/伊東四朗
永島敏行 石丸謙二郎 ソニン でんでん 滝藤賢一 木下隆行(TKO) 木内みどり 竜 雷太
原作:伊坂幸太郎「ゴールデンスランバー」(新潮社刊) 脚本:中村義洋 林 民夫 鈴木謙一 音楽:斉藤和義 監督:中村義洋
主題歌:「Golden Slumbers」All performed by 斉藤和義 エンディングテーマ:「幸福な朝食 退屈な夕食」(新録) 斉藤和義(SPEEDSTAR RECORDS)
「ゴールデンスランバー」製作委員会:アミューズ 東宝 博報堂DYメディアパートナーズ CJ ENTERTAINMENT KDDI スモーク Yahoo! JAPAN ショウゲート 朝日新聞社 TSUTAYAグループ 配給:東宝
golden-slumber.jp
2010 1.30 Roadshow
G

寿 正月太り撃退SP 1

いつまでたってもヤセられない理由はここにあった

「お太りさま」習慣チェックしてみない！

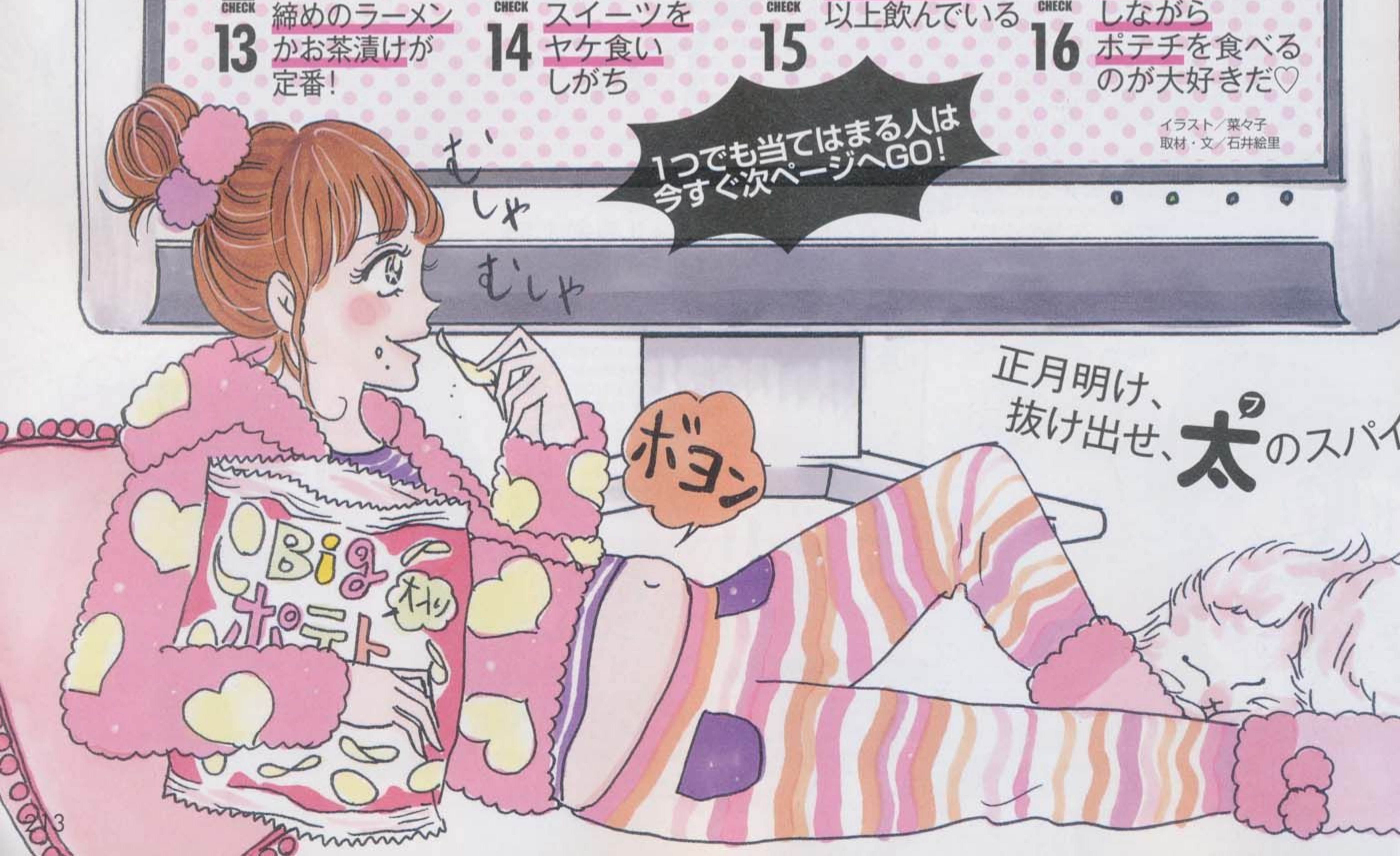
普段何げな～く繰り返していた食生活に太る原因が潜んでた！　あなたのその「お太り」、原因と対処方法をお教えします！

自分に当てはまる項目をチェックしてみよう！　Digital ♡ Hi-Vision

- CHECK 01 毎食、炭水化物（ごはん、めん類など）を抜いている
- CHECK 02 焼肉屋、でカルビを大量に食べたあとに、アイスも注文しがち
- CHECK 03 ミカンを1日に5～6個食べる
- CHECK 04 食事は1日2食（朝食抜き）ですませている
- CHECK 05 2食以上パスタの日がある
- CHECK 06 カフェで生クリームたっぷりのコーヒーを飲みながらガールズトーク
- CHECK 07 お正月、一日中おせちをだらだらと食べた
- CHECK 08 疲れている時はついチョコを食べてしまう
- CHECK 09 居酒屋でビールを飲む時、つまみは油っこいものばかり
- CHECK 10 お風呂上がりのアイスが幸せ♡
- CHECK 11 鍋のあとは、おじやかうどんが欠かせない
- CHECK 12 空腹の時は寝る前でもおにぎり1個を食べてしまう
- CHECK 13 飲み会のあとは締めのラーメンかお茶漬けが定番！
- CHECK 14 イライラした時、スイーツをヤケ食いしがち
- CHECK 15 水を1日2ℓ以上飲んでいる
- CHECK 16 ゴロゴロしながらポテチを食べるのが大好きだ♡

イラスト／菜々子
取材・文／石井絵里

1つでも当てはまる人は今すぐ次ページへGO！



正月明け、抜け出せ、太のスパイ

どこがダメなの!?

「お太りさま習慣」NGポイント徹底解説！

16の項目がもたらす「お太り」の理由を3人の先生が解説＆太らない食生活もアドバイスしてくれたよ。これで正月太りともお別れ！

教えてくださったのは

山中力先生



医学博士・美容研究家・東京医科大学客員講師。医学的な見地から「食べてやせる」ダイエットを提唱。著書「いまこそ、やせたい人は食べなさい！」他多数。

こばたてるみ先生



日本初のスポーツ栄養士。「しょくスポーツ」の代表。現在、プロアスリートから若い女性、子どもたちへの栄養アドバイスや料理教室などを行っている。

渡邉賀子先生



医学博士・日本東洋医学会専門医・指導医。「麻布ミューズクリニック」院長。東洋医学と現代医学の両方の視点から、女性の病気予防と健康維持に努める。

CHECK 01

太り度 60点

毎食、炭水化物(ごはん、めん類など)を抜いている

の習慣のココがダメ

たければ炭水化物は抜かないで。炭水化物からされて作られるブドウ糖は脳の唯一の栄養源。こドウ糖が足りなくなると、ドカ食いしてしまう傾 リバウンド→お太りを招きます！」(山中先生)

改善アドバイス

お米は油脂や塩分の含まれていない、ダイエットにな炭水化物。毎食120～180ｇを目安にとりましょう」

こんな意見も…

「どうしても抜くのなら活動量の少ない夜。ただし翌朝は必ず補給して」

「炭水化物をとらないと老廃物が排出されにくくなり、便秘の原因にも」

CHECK 02

太り度 00点

焼肉屋で、カルビを大量に食べたあとに、アイスも注文しがち



の習慣のココがダメ

ビは脂質が多く、大量に食べれば1000を超えます。これに糖分と乳脂肪たっぷアイスの組み合わせは……。ダイエット不向きですよね(笑)」(こばた先生)

改善アドバイス

「どうしてもアイスが食べたければカロリーの少ないシャーベット系を。お肉もレバーやタンなど脂が少ないものを注文しましょう」

CHECK 06

太り度 40点

カフェで生クリームたっぷりのコーヒーを飲みながらガールズトーク

習慣のココがダメ

キ＋砂糖入りの飲み注文するよりは低カロ ただ味つけによってkcalを超えるものがます。どちらにしても価は乏しいので、"嗜好だと考えてください」た先生)

改善アドバイス

「お代わりはしないこと。それとフレーバーにチョコレートが加わるとカロリーが大幅にアップするので、味つけはなるべくシンプルなものを選びましょう」

こんな意見も…

「クリームではなく豆乳ベースの飲み物にする。低カロリーで甘みや満足感もあるはず」

CHECK 05

お太り度 50点

2食以上パスタの日がある

この習慣のココがダメ

「パスタは炭水化物なので、エネルギー補給として食べるのは問題ありません。気をつけたいのはソース。クリーム系のパスタは1000kcal前後のものも」(こばた先生)

改善アドバイス

「和の素材を使ったものやトマトソースを選んでカロリーを抑えるよう意識して。サラダを追加して、野菜類も補いましょう」

こんな意見も…



「和風素材の中でも、油が少なめな、手作りの納豆パスタなどがおすすめです」

CHECK 04

お太り度 50点

食事は1日2食(朝食抜き)ですませている

この習慣のココがダメ

「カロリー量だけを考えれば、確かに1日2食に減らせば体重は減ります。でも数字の減少と、健康的な体作りは別の話。特に朝食は寝ている間に下がっていた体の代謝を上げてエネルギーに変えます。抜かないでほしいですね」(渡邉先生)

改善アドバイス

「総カロリーを減らしたいのなら、1日2食ではなく、夕食を軽めの1日3食にしましょう。胃腸が休められ、翌朝の食欲も出てきます」

こんな意見も…

「1日の食事の回数を減らすと、食べ物を食べすぎたり、体が危機を感じてしまい、余分な栄養をため込みやすくなります。ダイエットにはマイナスの習慣。1日3食を心がけてください」



CHECK 07

太り度 00点

お正月、一日中おせちをだらだらと食べた

の習慣のココがダメ

れは最悪のお太りパターン！ちは日もちがするように塩や糖がたっぷり。だらだら食べると、のどが渇いて水分が欲なり、さらにお正月だとそのがお酒だったりする可能性も。動かない体に余分な栄養が込まれます」(渡邉先生)

改善アドバイス

「魚や鶏肉を使った薄い味つけのものを選びましょう。ちなみにお雑煮のおもち抜きも、温野菜＆スープでヘルシーです」

こんな意見も…

「"こまめに食べる"と考えればドカ食いするよりはマシ。食べすぎなければ大丈夫です」



CHECK 09

お太り度 100点

居酒屋でビールを飲む時、つまみは油っこいものばかり



この習慣のココがダメ

「脂っこいもの、特に揚げ物系のおつまみは、カロリーも高く、アルコールの代謝を助けるビタミンもあまり含まれていません。この注文パターンが定番化するとお太り率は上がります！」(こばた先生)

改善アドバイス

「おつまみは揚げ物系ではなく、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているサラダや煮物を注文しましょう。アルコールのカロリー代謝を進めてくれます」

CHECK 10

お太り度 60点

お風呂上がりのアイスが幸せ♡

この習慣のココがダメ

「外から温まった体に、急に冷たい食べ物が入ると胃腸は寒さを感知。手足の血管が縮まって冷え症の原因になります。またアイスの乳脂肪は、寝る前にはいらないエネルギー。肥満だけではなくニキビのもとにも」(渡邉先生)

改善アドバイス

「空っぽの胃腸を冷やして刺激しないよう、アイスは食後のデザートとして食べましょう」

CHECK 11

お太り度 60点

鍋のあとは、おじやかうどんが欠かせない



この習慣のココがダメ

「お鍋のスタート時間にもよりますが、大抵の場合は"締め"なので夜遅くになっているはず。これから寝るだけなら深夜のカロリー摂取は控えめに。炭水化物は避けておくのが無難」(渡邉先生)

改善アドバイス

「魚やお豆腐など良質なたんぱく質をたっぷり入れたお鍋にし、心＆体を満足させて。炭水化物は翌朝の朝食の楽しみにしましょう」

CHECK 15
お太り度 50点

水を１日２ℓ以上飲んでいる

この習慣のココがダメ

「東洋医学では、胃腸の弱い人は水を大量に飲むのはおススメできません。胃液が薄まる上に体が冷えるので、食べたものを燃やしにくい状態になってしまいます」（渡邉先生）

改善アドバイス

「水はのどが渇いた時に飲むのが一番の適量。さらに、スープやコーヒーなども含めると、１日の水分量は十分とれているので無理しないで」

CHECK 14
お太り度 100点

イライラした時、スイーツをヤケ食いしがち



この習慣のココがダメ

「スイーツも少しの量を何回かに分けて食べるならいいのですが、ヤケ食い＝大食い&一気食いにつながりがち。太る原因です！」（山中先生）

改善アドバイス

「洋菓子に使われている油脂は太りやすい食材。同じスイーツでも油を使わない和スイーツを選べば◎です」

CHECK 13
お太り度 90点

飲み会のあとは締めのラーメンか
お茶漬けが定番！



この習慣のココがダメ

「どちらも夕食のあとの〝夜食〟なのが問題です。ラーメンなら、とんこつ系にトッピングをのせると1000kcal。お茶漬けは180kcalでラーメンよりはヘルシーですが、これも本来なら必要ないカロリーですよね」（こばた先生）

改善アドバイス

「ラーメンなら、しょう油・塩系でスープは残して。チャーシューも食べないほうが無難。選べるなら、カロリー低めのお茶漬けにしてください」

こんな意見も…

「低カロリーのこんにゃく麺を用意しておいて〝代用〟するのもひとつのテです」



CHECK 16
お太り度 65点

ゴロゴロしながらポテチを
食べるのが大好きだ♡

この習慣のココがダメ

「ポテトチップスには油、塩分、糖分がたっぷり。お太りのリスクはかなり高めです。最近は小さいサイズも増えているものの、一袋の平均は400kcal。食感が軽いのでゴロゴロしていると〝ながら食い〟で一気に食べてしまう危険性があります」（こばた先生）

改善アドバイス

「お菓子を食べるなら、おせんべいにしましょう。油で揚げていないものを選べばかなりカロリーを落とせます。さらに固くて歯ごたえがあるので、少量で満足感が得られますよ」

こんな意見も…

「ポテチを食べるな
何かおかずを食べて
養価が全く違います

「スナック菓子に含
る油や添加物は代謝
とすので避けたほう

実は「おススメ習慣」だったのはこの３つ！

「お太りしちゃうかも？」と思ってたあの行動。なにげに体のために役立ってました！

CHECK 03
ミカンを１日に５〜６個食べる

「ミカンには果糖という糖分が含まれますが、小さめのものを数個程度なら、気にしなくてOK。ビタミンも補給できます。ただし他の食べ物と同じく、ドカ食いはNG」（山中先生）



CHECK 08
疲れている時は ついチョコを 食べてしまう

「チョコレートの甘さには心身をリラックスさせてくれるものがあると思います。一口だけと決めて食べれば、カロリーもとりすぎず、疲労ストレスからくるヤケ食いの防止にもなります」（渡邉先生）



CHECK 12
空腹の時は寝る前でもおにぎり１個を食べてしまう

「空腹＝エネルギー量が足りないということ。エネルギーが足りないと体の代謝が落ち、太る体質になります。寝る前でも空腹なら食べましょう。油分のない白米を、少量補給して」（山中先生）





約174kcal（1人分）

特のコクがやみつきに

とんこつ鍋

とんこつスープの素適量、湯3カ
なると小1本(斜め切りに)、乾燥
らげ3g(水で戻し、食べやすい大き
切る)、ヤングコーン4本、にんじん
分(短冊切り)、キャベツ2枚(ざく
、絹さや8枚、ラーメン適量
方 ❶鍋に湯を沸かし、とんこつスー
素を入れたら、具材を入れて煮込む
❷シメにラーメンを加えていただく。



読者モデル 三ケ田カレンさん
ラーメン用のとんこつスープも、鍋にすれば栄養がたっぷりとれる！

北国素材がぎっしり

海道チーズ鍋

菜と鮭を交互にすき間なく並べる。
ワイン、塩、こしょうを入れて火に
鮭に火が通ったらカマンベールチー
せる。柔らかくなるまでフタを。こ
いように注意して。(23歳・会社員)



9kcal（1人分）

美人食材の宝庫★

豆イソフラボン鍋

めんつゆとごま油、塩、こしょうを
だしを作る。ここへ納豆、豆腐、油
大豆の水煮缶など、大豆イソフラボ
富な素材を加える。最後に刻んだ九
をのせて。(23歳・サービス業)



3kcal（1人分）

能食材をお鍋でも！

塩昆布鍋

を張り、鶏胸肉、かぶ、キャベツ、
などを入れたら、市販の塩昆布を加
込む。塩、こしょうで味をととのえ
来上がり。塩昆布からいいだしが出
感じ！ (21歳・公務員)



約143kcal（1人分）



脱・正月太りは「毎日お鍋」大作戦！

みんなのヤセ&キレイ鍋50

つい食べすぎてしまうお正月シーズン……。こんな時こそ野菜たっぷり&ローカロリーの鍋で、増えちゃった体重をリセット。モデルや読㊦のご自慢レシピを参考に、みんなもヤセとキレイを手に入れちゃおう！

撮影／山下コウ太 大和ちひろ(モデル) 料理製作／堤人美 栄養計算／川嵜真紀 文／広沢幸乃 アンケート協力／メディアパーク、他 顔写真撮影／佐藤きよた(古川美有さん分)、上野泰孝(髙橋絵美さん分)、田淵佳恵(野村萌絵さん、笠島真未さん分)、鈴木希代江(佐藤友里さん分)、勝吉祐介(PEACE MONKEY 照屋愛美さん、小松愛唯さん、上木理恵子さん分) 永谷知也(will creative 他11名分)

全鍋(1人分)のカロリーつき！

※レシピつきの材料はすべて2人分です。

モデル人気ナンバー1★

キムチ鍋



約477kcal（1人分）

材料 キムチ100g、豚バラ肉100g(5㎝幅に切る)、カキ4個、長ねぎ½本(斜め切り)、ニラ⅓束(3㎝幅に切る)、しめじ¼パック(根元を取って小房に分ける)、しいたけ2枚(4等分にする)、じゃがいも1個(電子レンジで5分弱加熱し、皮をむいて2等分する)、もやし30g、島豆腐200g(一口大に手でちぎる)、ごま油小さじ2、**A**(水3カップ・鶏ガラスープの素小さじ1・しょう油大さじ1・みりん大さじ½)

作り方 ❶土鍋にごま油を熱し、キムチ、豚バラ肉を炒める。❷①に**A**を加えて煮立たせ、具材を加えて煮込むだけ。

私たちはこれが好き！



ノンノモデル 髙橋絵美さん
地元広島の名産・カキを入れます。いいだしが出るからぐんとおいしく





ノンノモデル 照屋愛美さん
沖縄出身だから、豆腐は絶対に島豆腐派。しっかりした食感が好きです





ノンノモデル 古川美有さん
鍋は辛めの味つけで代謝アップ。低カロリーなきのこをたっぷり入れて



ロコミ お魚で作った団子入り！

まぐろ団子鍋

まぐろの刺身をたたいて片栗粉とすりおろししょうが、卵、塩を加えてつみれに。かつおぶしとしょう油のだしに水菜、長ねぎも加えて煮ます。(23歳・学生)



約231kcal（1人分）

いろんな味が楽しめる

水炊き変化鍋



約187kcal（1人分）

材料 昆布だし3カップ、糸こんにゃく100g(下ゆでして適当に切る)、マロニー50g、ごぼう¼本(ささがきにして水にさらす)、しめじ½パック(根元を取って小房に)、小松菜3株(5㎝幅に切る)、長ねぎ½本(斜め切り)、市販の餃子4個

作り方 土鍋にだし汁を沸かし、具材を入れて煮る。ポン酢、ごまダレ、キムチの素など、途中で味を変えながら食べる。



女優 日向千歩さん
シンプルな味だけどタレで変化をつけるから飽きずに食べられます

こんなの入れちゃいます！

市販のものを入れるだけ。超お手軽だけど、ボリューム満点なのがイイ！



▲つるっとしたのどごしが◎。ヘルシーだよ。
▼超ローカロリーだからダイエット中も安心。







約259kcal（1人分）

ほうれん草と豚肉だけ

ヘルシー常夜鍋

材料 ほうれん草1わ、豚肩ロース肉100g、水3カップ、酒2カップ、**A**(オイスターソース大さじ½・大根おろし適量・しょう油大さじ3・白&黒ごま各大さじ1)

作り方 土鍋に水と酒を煮立たせ、ほうれん草と豚肉をさっとくぐらせたら、**A**のオイスターソースダレでいただく(タレは1人前約76kcal)。



読者モデル 野村萌絵さん
さっと湯通しするだけ。ビタミンA豊富だから美肌効果バツグン！

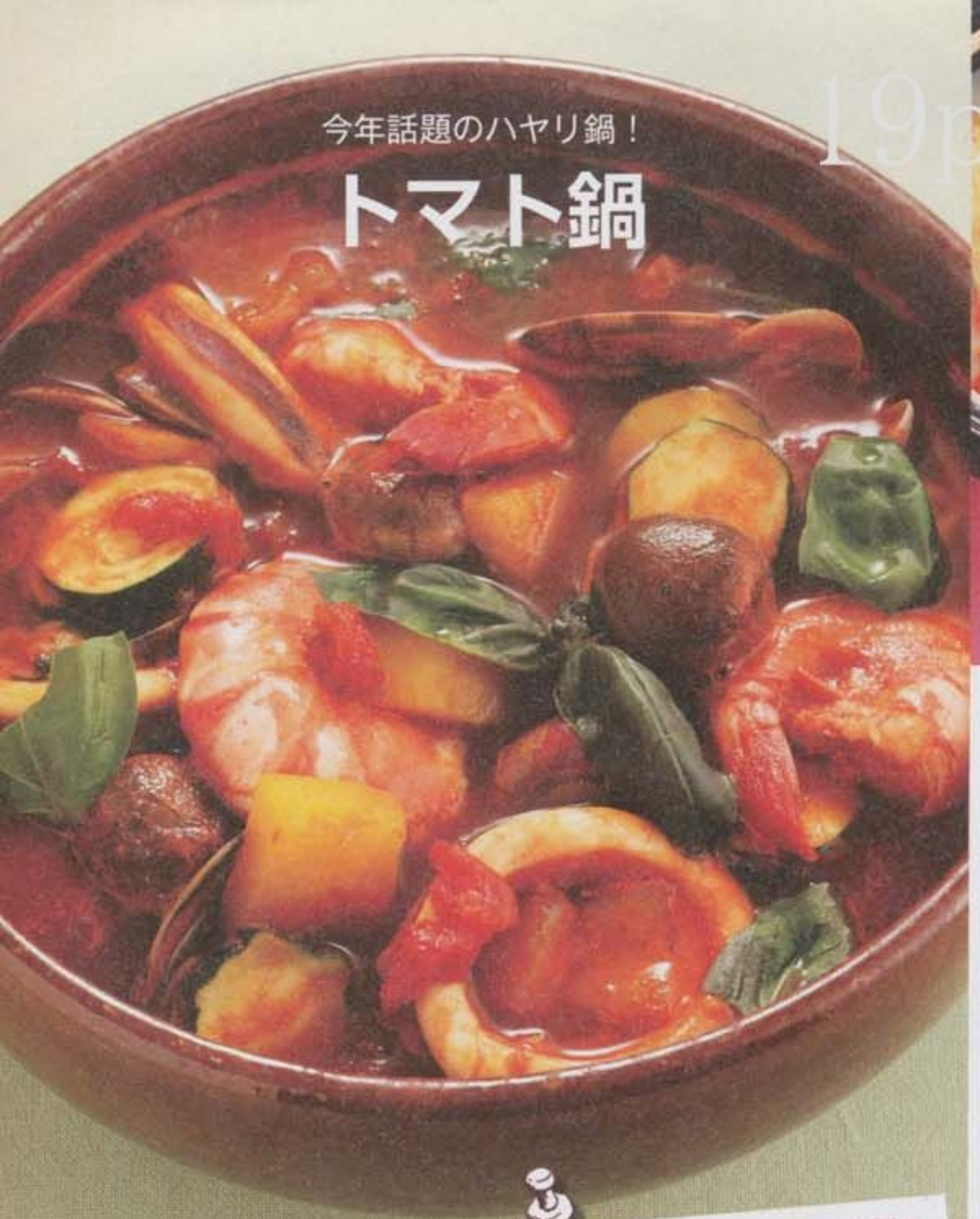
ロコミ ㊢食材で作る節約鍋

豚もやし鍋

もやしは安いし超低カロリー。これを鍋にたっぷりと敷き、豚バラ肉を重ならないように並べる。お好みで日本酒をふりかけ、蒸し煮する。ポン酢、ごまダレ……好みのタレをつけてどうぞ。(23歳・会社員)

約257kcal（1人分）





今年話題のハヤリ鍋！
トマト鍋

約194kcal（1人分）

ノンノビューティーモデル
高瀬リエさん
リコピン豊富なトマトベースの鍋。市販の缶詰めでできちゃうのが便利！





材料 エビ4尾(背ワタを除く)、アサリ100g、イカ½ぱい(1㎝幅の輪切り)、黄パプリカ½個(種を除き1㎝角に切る)、ズッキーニ½本(1㎝弱の輪切り)、マッシュルーム4個、オリーブ油小さじ2、にんにく½かけ(つぶす)、バジル適量、**A**(トマトホール缶1缶・水1.5カップ・コンソメの素1個・塩・こしょう各適宜)
作り方 ❶鍋にオリーブ油とにんにくを熱して香りを出し、**A**を入れてスープを作る。❷①に魚介と野菜を加えて煮込み、バジルを散らす。



人気ナンバー2がコレ
豆乳鍋

約223kcal（1人分）

材料 白菜2枚(1口大に切る)、長ねぎ½本(斜め切り)、にんじん4㎝分(ピーラーで薄く削る)、しいたけ2枚、油揚げ(油抜きして2㎝四方に切る)、無調整豆乳1.5カップ、だし汁2カップ
作り方 ❶まずは土鍋に豆乳を入れて弱火にかけ、表面に膜が張ったらすくい、湯葉をいただく。❷①にだし汁と具材を入れて煮込む。ポン酢などで召し上がれ。

読者モデル
佐藤咲也子さん
スープまでごくごく飲んでさらに美肌に。市販の素を使ってもOK

お花みたいな見た目も
ベーコンと白菜の蒸し



約282

材料 ベーコン8枚、白菜⅓株、
作り方 ベーコンと白菜は交互に
くように丸く重ねる。水を加えてフ
15～20分蒸したら、ポン酢につけて

読者モデル
山本智恵さん
蒸すとかさが減る
白菜が驚くほどい
い食べられます！

ピリ辛マイルドな味
豆乳キムチ鍋

材料 キムチ30g、豚バラ肉100g、春雨30g(水で戻す)、しいたけ2枚(4等分にする)、えのきだけ⅓パック(根元を取って小房に分ける)、エリンギ1本(縦4等分に)、万能ねぎ¼束(4㎝幅に切る)、ニラ¼束(4㎝幅に切る)、もやし30g、**A**(キムチ鍋の素3カップ・調整豆乳½カップ・コンソメの素1個・酒大さじ2・すりおろししょうが小さじ2)
作り方 **A**を土鍋で温め、具材を煮込むだけ。あまり煮立たせないのが上手に作るポイント。

読者モデル
檜山由貴奈さん
女子にうれしい発汗作用＆体温め素材入り♪



約421kcal（1人分）

ロコミ コンソメベースの洋風味
オニオンまるごと鍋

鍋に水と固形コンソメ、皮をむいた玉ねぎ、鶏の肉団子を入れて中弱火でことこと煮込む。火が通ったら、水菜を入れて出来上がり。お好みでもやしなどを入れてカサを増やしてもOKです。（19歳・大学生）

約189kcal（1人分）



材料 きりたんぽ2本(2～3等分する)、鶏もも肉½枚(一口大にする)、ごぼう⅓本(ささがきにして水にさらす)、セリ⅓わ(3等分にする)、まいたけ½パック、エリンギ1本(縦に裂く)、糸こんにゃく50g(下ゆでして適当に切る)、きりたんぽ鍋用スープ3カップ、酒大さじ2
作り方 ❶土鍋にスープ3カップと酒を入れ、鶏肉、ごぼう、きのこ、糸こんにゃくを入れて煮る。❷①が煮えたらセリときりたんぽを加える。

お米をつぶして棒状にした、秋田名物。お腹にもしっかりたまる！

秋田名物をおウチで
きりたんぽ鍋



約319kcal

鶏肉は焼いて香ばしく
ヘルシー鶏鍋

材料 鶏もも肉1枚(一口大に切ってフライパンで焼く)、白菜3枚(一口大に切る)、長ねぎ½本(斜め切り)、しいたけ2枚(半分に切る)、三つ葉1束(5㎝幅に切る)、**A**(だし汁3カップ・酒¼カップ)
作り方 鍋に**A**を煮立て、具材を加えて煮込み、好みのタレでいただく。

ノンノフレンド 上木理恵子さん
鶏肉はフライパンかグリルで焼いてから。脂分も落とせるし、ぐんとおいしくなる！



約184kcal（1人分）

ロコミ ピューレした野菜がイン
ほうれん草ミキサー鍋

ほうれん草はスープを少量入れたミキサーで混ぜ、ピューレ状に。これをスープで溶かし、トマト、たけのこなどの野菜を入れて煮込みます。（23歳・会社員）

約307kcal（1人分）



寒い冬の名物鍋
みぞれ鍋



約241kcal（1人分）

読者モデル 佐多由佳
大根おろしをたっ
のせたみぞれ鍋も
国ではおなじみの
体が芯からぽかぽ
なるし、ビタミン
いっぱいとれるよ

材料 大根1本(おろして
する)、たら2切れ(一口大に
えのきだけ⅓パック(根元を
小房に)、にんじん30g(ピー
で薄く削る)、三つ葉⅓束(
に切る)、市販の寄せ鍋の
カップ（表示通りに水で薄め
作り方 寄せ鍋のつゆを鍋に
大根おろしと具材を入れて煮



約449kcal（1人分）

読者モデル 三浦ゆかりさん
祖母が作ってくれるわが家のごちそう鍋。発酵食品でもあるみそは美人食材のひとつなんです！

中部地方の名物です
土手鍋

材料 カキ6個(片栗粉で洗う)、たら2切れ(一口大に切る)、春菊⅓わ、にんじん⅓本(輪切りにする)、豆腐¼丁(一口大に切る)、**A**(赤みそ100g・みりん½カップ)、だし3カップ、酒大さじ2
作り方 ❶**A**を合わせ、土鍋のふちに沿ってなすりつける。❷だし、酒と具材を加えて煮込む。みその土手を崩しながら召し上がれ。

ロコミ おしゃれなエスニック風
ココナッツカレー鍋

ココナッツミルク缶を水で薄め、コンソメの素、カレー粉、塩、こしょうで味つけ。にんにくを加え、鶏もも肉、ホタテ、エビ、エリンギなどもプラス。レタスをしゃぶしゃぶしながらどうぞ。（25歳・会社員）



約198kcal（1人分）

ロコミ 女子ウケバツグンの味
かぼちゃミルク鍋

コンソメベースのスープに、エビやホタテといった魚介類とかぼちゃやブロッコリーやトマトなどの野菜を入れて煮込む。素材に火が通ったら、牛乳を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。（21歳・アルバイト）

約187kcal（1人分）



ロコミ 低カロリー素材が満
豚板こんにゃく

熱湯でアク抜きし、一口大に切った
ゃくを豚ロースの薄切り肉で巻く。
などを入れたみそベースの辛めの
豚こんにゃくを入れ、きのこ類、
などを入れて煮込むだけ。（22歳・

約254kcal（1人分）





野菜の甘みが生きてます
無水鍋
約296kcal(1人分)

豚バラ肉100g、白菜4枚、大根おろし1
プ分、水菜½束(2等分にする)、もやし1袋、
きだけ½パック(根元を取りほぐす)、しょ
かけ(千切り)、酒½カップ
方　土鍋に大根おろし、白菜、水菜、もやし、
き、豚バラ肉、しょうがの順に重ね、これ
回繰り返す。酒をふり、弱火で15分蒸し煮
らポン酢か青じそドレッシングで食べる。





ノンノモデル　山本佑美さん
少量のお酒で蒸すから、鍋というより温野菜に近いかも。野菜がいっぱい食べられるのがイイ

ロコミ　今年話題の鍋を使って
タジン鍋
約34kcal(1人分)



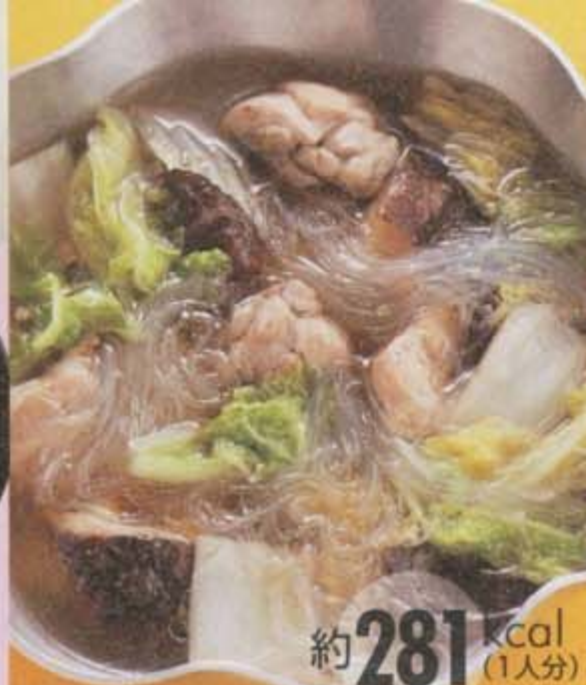
モロッコ発のタジン鍋を使った蒸し鍋。太めに刻んだキャベツともやしをたっぷりのせて中火にかけるだけ。野菜がしんなりしたら、好きなドレッシングやタレでどうぞ。お肉を重ねても◎。(28歳・サービス業)

ロコミ　人気ラーメンが鍋に!?
みそバター鍋

白菜、大根、にんじん、しめじなど好きな野菜と豚バラ肉を一口大に切り、だし汁で煮込む。火が通ったら合わせみそを溶かし、塩で味をととのえ、最後にバターをのせれば出来上がり！　(25歳・会社員)



約228kcal(1人分)

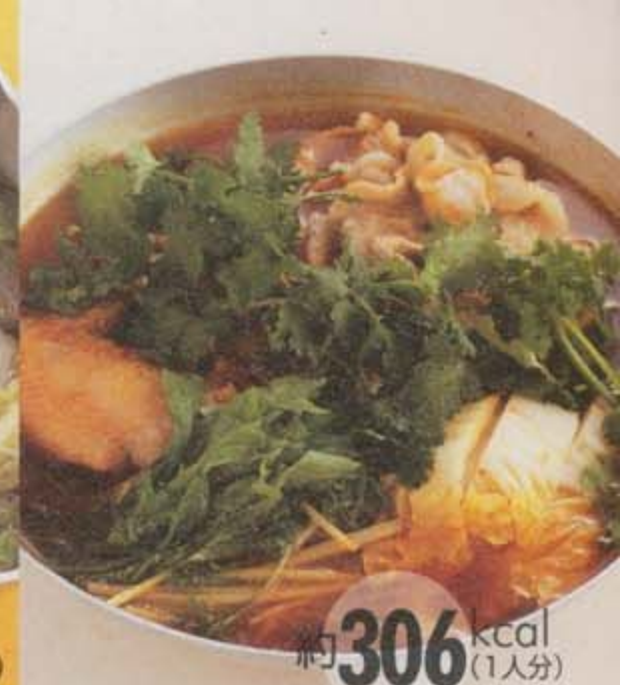


約281kcal(1人分)

本場の中華料理を再現
ピェンロー鍋

材料　白菜3～4枚(葉と芯に分け、芯はそぎ切りに)、鶏もも肉(一口大に切る)、干ししいたけ3枚(さっと洗い、5カップのぬるま湯で2～3時間戻し、3等分に切る)、春雨40g(水で戻す)、酒大さじ3、ごま油小さじ2、塩・一味唐辛子各適宜
作り方　❶鍋に干ししいたけとその戻し汁、鶏もも肉、酒、白菜の芯の部分を加え、ふたをして40分以上煮込む。❷白菜の葉と春雨を加え、火が通ったら仕上げにごま油をたらし、塩と一味唐辛子でいただく。

名前はユニークだけど、とにかくおいしすぎる！友達から教わったよ



約306kcal(1人分)

調味料で味わい一新！
THE アジア鍋

材料　鶏の手羽先4本、豚もも肉100g、白菜3枚、水菜⅓わ、香菜(シャンツアイ)適宜、**A**(昆布だし3カップ・酒大さじ2)、**B**(しょうが&にんにく各1片(すりおろす)・コチュジャン大さじ1・オイスターソース小さじ2・豆板醤(トウバンジャン)小さじ½・しょう油小さじ1½・こしょう適宜)
作り方　❶手羽先はグリルできつね色になるまで焼く。❷鍋に**A**と①を入れて15分ほど煮たら、**B**で味をととのえる。具材を加え、最後に香菜を散らせば完成。

読者モデル　筒井麻未さん
しょうがとにんにくで体温め&香菜でデトックス＝これは究極の美人鍋！

体温め&女子力アップ
しょうが鍋

に鶏肉や豆腐、白菜、なめこ、千切
たしょうがを入れてことこと煮込む。
火が通ったら、すりおろししょうが
、ポン酢で食べる。体は汗が出るほ
カポカに！　(24歳・接客業)



1kcal(1人分)

ロコミ　コラーゲン鍋を洋風に
お正月★日の出鍋

だし汁に缶詰めのホールトマトを入れてスープを作り、ウインナーと餃子、ブロッコリーを入れてグツグツ。とろけるチーズとコラーゲンボールを入れて完成。真ん中のボールを初日の出に見立てました(笑)。



約397kcal(1人分)

読者モデル
佐藤友里さん

コラーゲンたっぷりです♪
モツ鍋

材料　豚モツ200g、ニラ⅓わ(5cm幅に切る)、玉ねぎ½個(1cm厚の半月切り)、にんじん3cm分(短冊切り)、こんにゃく⅓枚(手でちぎる)、木綿豆腐⅙丁(1cm厚に切る)、にんにく1片(輪切り)、すりごま適量、赤唐辛子適量、市販のモツ鍋用スープの素
作り方　❶モツは熱湯で2度ゆでこぼし、汚れを取る。❷鍋に具を並べ、スープを加えて煮込んだらすりごまと赤唐辛子をかける。

ノンノビューティーモデル
森山沙月さん
コラーゲン入り。食べた翌日はお肌ぷるぷる



約387kcal(1人分)

ロコミ　しゃきしゃきの食感が楽しい
れんこん鍋

昆布だしに、フライパンで焼いた鶏肉と、一口大に切ってアク抜きし、焼いたれんこん、キャベツなどを入れて煮込む。仕上げに柚子こしょうをきかせて。(24歳・会社員)



約216kcal(1人分)

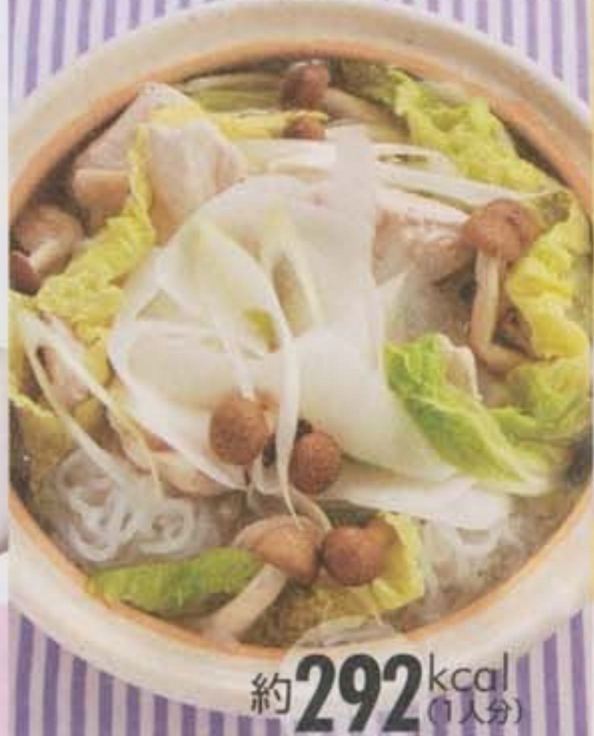
すぐできる時短レシピ
タスしゃぶしゃぶ

に、一口大に切った白身の魚を入れ、
火が通ったら、レタスとルッコラを
しゃぶするだけ。青じそドレッシン
まダレなど、お好みのタレをつけて
。(24歳・サービス業)



kcal(1人分)

みりんとお酒が隠し味
美りん鍋



約292kcal(1人分)

材料　鶏胸肉1枚(そぎ切り)、白滝50g(下ゆでして適当に切る)、長ねぎ½本(斜め切り)、しめじ⅓パック(根元を取り小房に)、大根5cm分(薄切り)、白菜3枚(大きめに切る)、**A**(だし5カップ・酒½カップ・みりん¼カップ)
作り方　❶土鍋に**A**を煮立ててだし汁を作る。❷具材を加えて煮込み、ポン酢などでいただく。

ノンノフレンド
小松愛唯さん
鶏肉の中でも脂肪分とカロリーが低い胸肉を使うのがポイントです

ロコミ　美容にイイ&のどごし最高
葛きり鍋

昆布でだしをとったスープに塩を入れて調味する。ここへ豚肉を入れ、ある程度火が通ったらたっぷりのレタスと葛きりを入れてさっと煮るだけ。葛きりは腸をクリーンにしてくれるらしいよ。(23歳・派遣業)



約244kcal(1人分)

意外とローカロリー
ごとロールキャベツ鍋

切ったキャベツをまるごと入れたら、
に味つけした鶏のミンチを詰める。
メと塩、こしょうで作ったスープを
ブロッコリーを入れて火にかけ、刻
マトをのせて煮る。(22歳・学生)



約185kcal(1人分)

ロコミ　定番の味をアレンジ
豆乳明太子鍋

鍋に調整豆乳とだし汁、皮を取った辛子明太子を入れたら、塩で軽く味つけ。ここへ白菜、水菜、もやしなど好みの野菜を入れて煮込む。うどんやごはんを入れてシメまで楽しんで♪　(23歳・会社員)



約198kcal(1人分)

スパイシーな辛さがやみつきに
カレー鍋

読者モデル　笠島真未さん
シメまで楽しめるのがカレー味の魅力♡　牛乳を入れてまろやかに



約409kcal(1人分)

材料　ソーセージ4本、かぼちゃ⅛個(くし形切り)、ミニトマト6個、カリフラワー&ブロッコリー各¼株(小房に分ける)、スナップえんどう4本、玉ねぎ½個(くし形切り)、鶏胸肉½枚(そぎ切り)、カレー粉大さじ1、カレールゥ20g、固形コンソメ1個、水2カップ、牛乳1カップ、めんつゆ大さじ2
作り方　❶鍋に水と固形コンソメを入れて煮立たせ、カレー粉とカレールゥを加える。ルゥが溶けたら牛乳とめんつゆで味をととのえる。❷①にソーセージと鶏胸肉、玉ねぎを加え、火が通ったらそれ以外の材料を加えて煮込む。

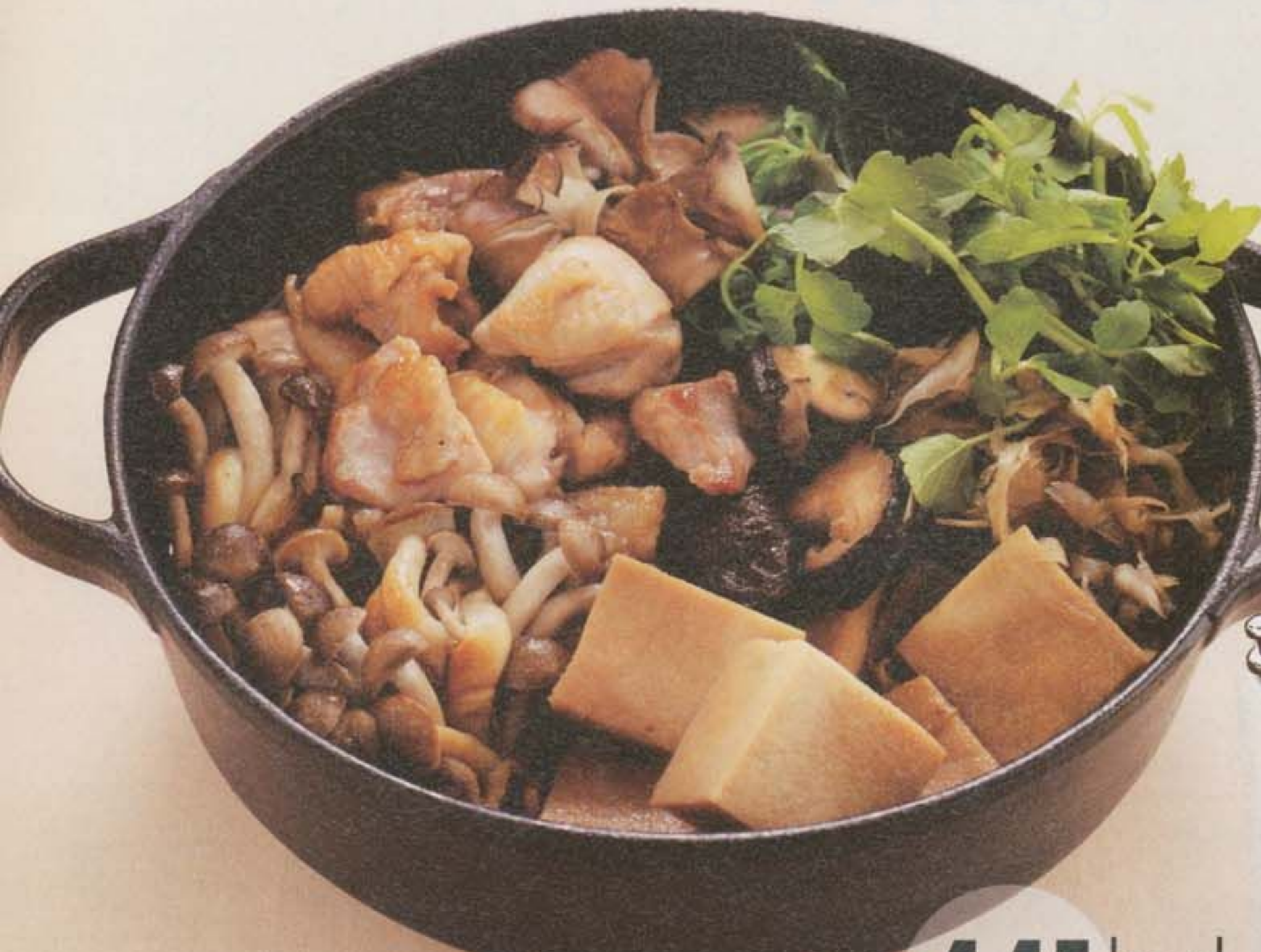
シメはコレ！



ごはん
冷やごはんを入れて煮込むだけでリゾットに

もち
お正月に残ったおもちを入れてもおいしい！

パスタ
スープパスタに変身。うどんを入れても美味



約441kcal（1人分）

みんなやっぱり大好き！

鶏すき鍋

材料　鶏もも肉1枚(一口大に切る)、高野豆腐2枚(ぬるま湯で戻し1.5㎝角に切る)、しめじ⅓パック(根元を取り小房に)、しいたけ2枚(1㎝幅に切る)、まいたけ⅓パック、ごぼう⅓本(ささがきにして水にさらす)、セリ½わ(4㎝幅に切る)、**A**(酒⅓カップ・しょう油⅓カップ・みりん⅓カップ・砂糖大さじ4)

作り方　鉄鍋に鶏肉ときのこ類、ごぼうを焼きつけ、**A**の割り下を加え、煮立ったら高野豆腐を加える。最後にセリを加えて軽く煮る。



ノンノモデル　野崎萌香さん

祖母から受け継がれているレシピ。高野豆腐入りっていうのが野崎家流。ヘルシーなのにお腹にたまるんです



約336

ぷるぷる美肌になれる

コラーゲン鍋

材料　**A**(鶏ひき肉200g、しょうが…じ2、酒小さじ1、しょう油小さじ…しょう適量、卵½個、片栗粉小さじ1…にんじん&万能ねぎ各適量)、白菜2…口大に切る)、白滝50g(下ゆでし、…切る)、にんじん3㎝分(スライサー…りにする)、市販のコラーゲン鍋の…ップ、コラーゲンボール(ゼラチン…水1カップ・鶏ガラスープの素小さ…

作り方　❶**A**を練り混ぜて鶏の肉団…る。❷土鍋に鍋の素を入れ、温まっ…団子をスプーンですくって落とす。…材料も加えて煮込み、最後にコラー…ールを入れる。

読者モデル　小林恵里…

お店で食べるコラ…ンボール、じつは…ちゃうって知って…

手作り！コラーゲンボールの…



❶器に水¼カップ(分量外)を入れ、ゼラチンをふり入れて溶かす。

❷小鍋に水1カップを沸かして①を加える。

❸鶏ガラスープの素を加えて溶かす。

❹小さめの器に注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

クチコミ 低カロなのにボリューム大

もやし鍋

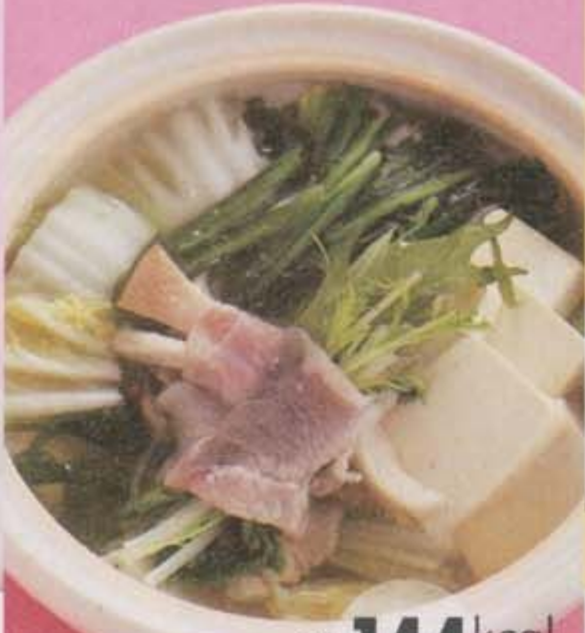
中華スープの中にすりおろした玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れ、塩で味をととのえる。白菜と豚肉を少量のせ、さらにもやしとニラをのせる。黒こしょうをかけてどうぞ。(23歳・派遣業)



約262kcal（1人分）

肉と野菜をドッキング

巻き巻き鍋



約144kcal（1人分）

材料　豚もも薄切り肉100g、**A**(えのきだけ¼パック(根元を取ってほぐす)・エリンギ1本(細く切る)・水菜2株(4㎝幅に切る))、白菜2枚(一口大に切る)、ニラ¼束(5㎝幅に切る)、絹ごし豆腐⅙丁(1㎝厚に切る)、昆布だし3カップ

作り方　❶豚肉はまな板に広げ、**A**の素材をそれぞれくるりと巻く。❷土鍋で昆布だしを沸かし、野菜、豆腐を加え、①をさっとくぐらせて、ポン酢などでいただく。

ノンノモデル　渡辺早織さん

豚肉をしゃぶしゃぶすれば、余分な脂肪が落とせてヘルシーです！

クチコミ 大根おろしがたっぷり

雪見鍋

昆布と干ししいたけでだしをとったら、お酒としょう油で味をととのえる。ここへ白菜、にんじん、たら、豆腐、えのきだけなどを入れて火が通ったら、水気を切った大根おろしをたっぷり。(21歳・大学生)



約204kcal（1人分）

クチコミ シンプルイズベスト！

豚とキャベツのミルフィーユ鍋

鍋の中でキャベツと豚肉を交互に重ねる。ひたひたになるくらいに重ねたら、日本酒を少量ふりかけ、フタをして蒸し煮する。柔らかくなったら好きなタレやオリーブ油をふりかけて。(23歳・アルバイト)



約286kcal（1人分）

クチコミ 味も香りも最高！

美酒鍋

鍋ににんにくとしょうがのみじん切りを入れて炒め、砂肝を入れる。火が通ったら日本酒と水をたっぷり、塩、こしょうで味をととのえる。白菜や香菜などを入れれば完成。(25歳・会社員)



約289kcal

クチコミ 石川県の名物鍋です

まつやのとり野菜みそ鍋



「沸騰させた湯に『とり野菜みそ』を溶かし、豚肉や白菜、もやし、豆腐などを入れて煮込むだけ。超美味！」(23歳・学生)

㈱まつや☎0120-888752　http://www.toriyasaimiso.jp/



約333kcal（1人分）

韓国の味を自宅でも

チゲ鍋



約216kcal（1人分）

材料　白菜2枚(一口大に切る)、絹ごし豆腐½丁(スプーンですくう)、白滝70g(下ゆでして適当に切る)、かぶ1個(茎の部分を2㎝残し、皮をむいてくし形に)、れんこん⅓節(洗って皮つきのまま8㎜幅の半月切り)、すりごま大さじ1、**A**(水3カップ・鶏ガラスープの素小さじ1)、**B**(コチュジャン大さじ1½・みそ大さじ½・しょう油小さじ2・みりん小さじ2・ごま油適量・にんにく&しょうがすりおろし各½かけ分)

作り方　鍋に**A**を沸かし、煮立ったら**B**を加える。さらにれんこんを加えて2～3分煮たら他の具も加えて煮込む。すりごまを加えて召し上がれ。

読者モデル　渡辺詩織さん

白滝、白菜、豆腐。低カロ素材でヘルシーに

クチコミ 女子ウケバツグン！

いも鍋

鶏ガラスープに皮をむいて一口大に切った長いも、里いも、じゃがいもなどのいも類を入れて煮込み、せりを散らす。腹もちがいいからダイエット中も◎。(22歳・学生)

約142kcal（1人分）





約163kcal（1人分）

クチコミ ささみ肉が低カロの秘密

カロリーオフ鶏団子鍋

水に昆布、にんじん、きのこなどを入れる。ささみを包丁でたたき、キャベツや玉ねぎの千切り、豆腐を加え、しょうが、塩、こしょうで味をととのえる。スプーンで鍋の中に落とす。好みのタレで。(19歳・学生)

クチコミ 体にたまった水分をデトックス

大根鍋

昆布でだしをとったら、ピーラーで削った大根をたっぷり入れて軽く煮込む。万能ねぎを飾り、好みのタレでいただく。カリウム豊富な大根は、冬の間にたまった水分を排出してくれるらしい！(20歳・学生)

約33kcal（1人分）



クチコミ 厚揚げ入り＝ボリューム…

大根ねぎ厚揚げ…

みそ、みりん、日本酒などで作った…刻んだしょうがをたっぷり。ここへ…に切った大根、厚揚げ、長ねぎを入…込む。みそベースだから、食べごた…るよ。仕上げに白ねりごまを入れる…ろやかな味わいに♡(21歳・学生)



ダイエットバトル

美腰スタイリストのSHINO先生＆Ayu先生母娘が、くびれエクササイズをレクチャー。簡単なのに効果は確実、ママを誘ってさっそくトライ！

撮影／露木聡子　ヘア＆メイク／福間友香(ヴァニテ)
スタイリング／篠貞治(bloomy)　取材・文／遊佐信子



腰回し

腰をスライドさせたりゆったりと回す基本の腰回し。お腹回りを引きしめ骨盤を整える効果も！

腰回しスタート

毎日行う基本の腰回し。気持ちいい範囲でなら1日何回行ってもOK！



1 基本の立ち方で立つ

脚を肩幅に開き、両腕を体の真横を通してバンザイ。10秒キープしたら、体の真横を通って腕を下ろし「基本の立ち方」で立つ。

2 大きく腰を回す

左右どちらか自分のやりやすいほうから腰を回し始める。頭と肩は動かさず、腰だけをゆっくりと大きな円を描くように回す。

3 反対側まで大きく回す

反対サイドへ大きく回し、さらにお尻を軽く突き出すようにして後ろへ。前へ戻して1回転。左右それぞれ10回転。



ひざが突っ張りすぎるとスムーズに回せない。

ひざを曲げすぎると腰ではなくひざ回しに。

基本の立ち方

効率よく脂肪を燃やし、腰回しの効果をUPさせる立ち方をマスター。



頭を天井から糸で吊られているようなイメージで、首をまっすぐ伸ばす。

おへその下にキュッと力を入れ、下腹を引きしめる。下腹の中心を意識。

お尻に軽く力を入れて引きしめる。力みすぎて恥骨が前に出ないように。

ピンクタンクトップ￥3465／オッシュマンズ新宿店(adidas)　白パンツ￥11550・ジャズシューズ￥14595／チャコット

ウォーミングアップ

腰回りをほぐし、骨盤のズレやゆがみを解消。腰回しがスムーズに。



前にかがみすぎてお尻が後ろに出っ張りすぎ。

猫背で下腹が前に出て恥骨を押し出しすぎ。

基本の立ち方に戻り、今度は腰を左右にゆっくり動かす。10往復。上半身はまっすぐ保ち、首や肩が傾かないよう注意して。

基本の立ち方で立ち、腰を前後にゆっくり動かす。10往復。下腹に意識を集中させ、上半身は動かさずに腰だけをスライド。

SHINO先生 profile



1959年生まれ。「腰回し」をはじめ、骨盤のゆがみ直しや呼吸法を取り入れた「美腰体操」が人気。雑誌・TVへの出演も多い。『脚やせ美腰ダイエット』(幻冬舎)など著書多数。

Special 母娘㊤トーク



SHINO先生が腰回しを始めたのは、もともとは自身の産後太り解消のため。「腰回し」誕生秘話を公開！

Ayu先生(以下A)「私が物心ついた時には、すでにママは細かったよね。授業参観の日は自慢したい気分だったな」

SHINO先生(以下S)「でもあなたたちを産んだ後は太ってしまって。本当に悩んで、何とかしたいと試行錯誤を重ねて、腰回しを考えたのよ」

A「美腰体操の他にも、いろんな体操を考えてたね。私もよくママの実験台に……(笑)」

S「きっかけは自分のためだったけど、生活のこともあったから子どもたちのため！って全力疾走してきた。でも逆にあなたたちに支えられていたんだって、改めて思うわ」

A「でもママは必死！っていうよりいつもどこか楽しそうで。心から美腰を愛しているのが伝わってきたよ」

(SHINO先生)紫タンクトップ￥4725／オッシュマンズ新宿店(ヴィヨンド ヨガ)　白パンツ￥11550・ジャズシューズ￥14595／チャコット

寿 正月太り撃退SP 3

母 SHINO先生 & 娘 Ayu先生 くびれ



肩回し

肩甲骨を回して背肉をスッキリ！ 背中〜腰へのラインがキレイなS字くびれに！

美しく、細すぎる母娘、登場！

基本の立ち方

肩回しの効果をよりUPさせるための、基本となる立ち方を覚えて。



紺キャミソール¥6090・紺パンツ¥7875／オッシュマンズ新宿店（ヴィヨンド ヨガ） バレエシューズ¥2730／チャコット

肩回しスタート

肩甲骨ごと大きく動かし、呼吸と合わせて行うのがポイント！



1 肩を前→上に上げる

脚を肩幅に開き、手を腰に当てて左上の「基本の立ち方」で立つ。肩甲骨ごと、肩を前から上に向けてゆっくり大きく回し始める。

2 肩を後ろまで回す

鼻から息を大きく吸いながら、そのままグッと後ろまで回していく。胸を張って空気を取り込むようなイメージでゆっくりと。

3 後ろ→下まで下ろす

背中を軽く丸め、口から息をゆっくりと吐きながら肩を下ろしていく。お尻を締めて下腹を思い切りへこませる。**1〜3**を5回。

クールダウン

肩甲骨をギュッと寄せてコリをほぐす「エンジェルポーズ」で締め！



基本の立ち方で立つ

脚を肩幅に開き、手を腰に当ててあごを軽く引く。背筋をピンと伸ばし上の「基本の立ち方」でスタンバイ。

ひじと肩を後ろに引く

そのままひじと肩を後ろにグッと引いていく。この時に鼻から息を大きく吸って、胸に空気を入れる。

肩を回して「2」を描く

口から息を吐きながら、肩を上→後ろ→斜め前→後ろに回していく。数字の「2」を描くようなイメージで。

そのまま3秒キープ

息を自然に吸いながら、肩を後ろに引いた姿勢で3秒キープ。一連の動作を1セットとして2セット行う。



幼いころから美腰体操に慣れ親しんできたAyu先生。でも一時期はそこから離れたことも。

A「大学で薬学を始めたころはガチガチの理系頭で。親に反発したい時期とも重なって『あんなゆったりした動きでダイエットになるわけない！』なんてね。でも学校で体のしくみとか学んでいくうちに、改めて美腰体操が理にかなっていることを再認識」

S「何事も直感で判断する私とは違って(笑)、Ayuは医学的な基礎知識があるから頼もしい。意見が分かれても、コミュニケーションをしっかり取ってるから必ずいい方向に向かうよね」

今はともに美腰スタイリストとして活躍し、高め合う二人。今後のビジョンは？

S「ノンノ世代の女の子は感覚的にも近いAyuにお願いして、私は自分と同年代の女性に向けてよりメッセージを発していきたい。キレイになることをあきらめないでって」

A「ママ、一生懸命すぎて無理しすぎないで、楽しく美腰&肩回しを広めていこうね！」

Ayu先生 profile

1980年生まれ。九州大学薬学部卒。薬剤師。美腰スタイリストとして活躍するかたわら、指導員養成にも力を注ぐ。著書は『Ayu式 美腰・肩回しダイエット』（ぶんか社）



（AYU先生）和柄ホルターネックトップ¥8190・パープルパンツ¥9975・バレエシューズ¥2730／チャコット

ダイエット Q&A

基本の腰回し・肩回しを毎日やりつつ、余裕が出たら＋αのエクサを取り入れて、さらに美ボディに！



Q バストアップしたいんですけど そんなことできますか？



Ayu流 A

手を組んで引っ張り合う

脚を肩幅に開いて立ち、胸の前で両手を上下に組み合わせる。手をお互いに引っ張り合って5秒キープ。3回。



SHINO流 A

1 両手の平を合わせる

脚を肩幅に開いて立ち、胸の前で手の平を合わせて、ゆっくり鼻から息を吸い込む。ひじは床と平行に保つ。

2 両手の平を押し合う

口からゆっくり息を吐きながら、両手に力を込めて手の平を押し合う。**1**〜**2**を1セットとして5セット。

NG! ひじが下がってしまうと、大胸筋にきちんと力が入らず効果ナシ！

SHINO's 美食生活

1日平均6食！ 1回の食事の量を少なくし、回数を分けて食べることで胃への負担を低減。少ない食事量に胃が慣れると食べすぎの予防にも。体や肌の調子を整えるお酢や油は、特に良質なものをチョイス。

「お酢や油は美の元！発酵食品も積極的に食べて」

Q お尻が下がっているのが悩み。キュッと上がりますか？



Ayu流 A

1 脚を伸ばして座る

床に脚を伸ばして座り、手をグーにして胸の前にセット。背筋は伸ばして顔は正面に向け、ひじは床と平行に保って。

2 前方へお尻歩きする

お尻を片方ずつ動かしながら前方へお尻歩きしていく。1セット10歩として3セット。目線は足先のほうへ向けて。

NG! ひざを曲げてしまうと、お尻ではなくかかとを使って歩くことに。お尻の筋肉をしっかり使えないので効果は半減！

お尻を床から離す



SHINO流 A

1 脚を前に踏み出す

背筋をまっすぐにして立ち、手は脚のつけ根に。左脚（右脚でもOK）を、1歩前に踏み出す。

2 前に倒してキープ

顔は正面に向けたまま、ゆっくりと上半身を前に倒して5秒キープ。左右3セットずつ。

NG! 顔を下に向けるとお尻の裏が伸びない！

SHINO's SPECIAL

Qまっすぐな脚にしたい！



1 脚を肩幅に開く。つま先立ちしてかかとを外側に広げて着地。

2 しっかりとかかとを床から離し、つま先を回転させてかかとを外側へ。

3 今度は、つま先立ちしてかかとを内側にくっつけて着地。10回。

リアル 母娘でダイエットバトル

挑戦してくれたのは小泉さん母娘

ダイエットや美容法などに興味津々の二人は、普段からマメに情報交換しているそう。今回はどっちがよりヤセられるかライバル！



BEFORE

娘 小泉真美さん

大学生。ミス・ユニバースの選考を控え、ダイエットを考え中。Ayu先生のメニューで本番までに全身シェイプを目指す！

母 小泉智美さん

いつの間にか去年までのジーンズが入らなくなって、太ってきたのを痛感。今回はSHINO先生のメニューにトライ！



…なって放…たジーン…2日なの…前のキツ…。ウエス…らない！

母 ボタンが閉まらず…

夕食は低カロリーの鍋

ダイエット食に最適のお鍋。中でも白滝や白菜などカロリーのなさそうな具だけを食べ、お米はガマン。

バイトははとバスの添乗員。バスガイドさんも誘って、ツアーの休憩時間に二人で一緒に肩をグルグル……。

娘 バイト先でも実行

仕事から帰宅してすぐに実行。「これで合ってるのかなぁ……」と少し不安に思いつつ、ひと通り実行してみる。

母 今日からトライ！

くびれ＋α
気になる部位別







Q 二の腕がムチムチです！ほっそりさせたいんです…

Ayu流 A

1 「振り袖」をもんでいく

手の平を上に向けて腕を伸ばし、反対の手で二の腕の下側をつまみもみ。ひじ→腕のつけ根に向けて5か所でOK。

2 腕の上側ももみほぐす

今度は腕の上をもむ。手の平全体を使ってひじから腕のつけ根まで3か所ほど、つかんでは離すを繰り返して。

SHINO流 A



1 体の前で腕をク…

脚を肩幅に開いて立ち、…を下腹の前あたりでクロ…せる。ひじは伸ばして、…な力を入れずにリラック…

2 腕を内側にひねる

手の平を向かい合わせるようにして、腕をひねりながら力を入れる。10秒キープしたら目線の高さまで腕を上げる。

3 目線の高さで10秒

目線の高さで再び腕をひねりながら力を入れ、10秒キープ。力を抜きながら腕を下ろす。**1**～**3**で1セットで、3セット。

Ayu's 美食生活

季節ごとの旬の野菜をたっぷり食べるのがこだわり。栄養価が高く、値段も手頃なのが◎。スイーツの糖分は胃の働きを低下させ太る原因になるため、デザートは食事とは別の「おやつタイム」に！

「ダラダラ食べは×。満腹感を意識して食べすぎを防いで」

Ayu's SPECIAL
Q背中をスッキリさせたいんです！



1片腕を枕にして床に寝そべりリラックス。**2**上側の腕をつけ根から大きく後ろ回りに回す。5回。前回りも同様に行う。左右の腕を各5回ずつ。

Q 太くて不細工な脚…格好よく細くなりた…

Ayu流 A



1 イスにつかまって立つ

イスの背もたれにつかまり、かかとを揃えてまっすぐに立つ。

2 脚のつけ根から回す

ひざを曲げ、脚のつけ根から正面に上げ→横に開き→斜め下へ大きく回す。

ひざ下だけで小さく回すと太ももに効かない！

3 つま先までピンと伸ばす

つま先が下に来た時は脚を一直線に伸ばす。反対脚も同様に、左右5回ずつ。

SHINO流 A



1 スタンバイ…

…てる。P.220の「基本の立ち方」を参照。

2 ひざをゆっくり回す

外側から内側へひざを回す。腰を少し落としももに力が入っているのを意識。

3 ひざを伸ばしてリセット

ひざ頭がくっついたら、ひざを伸ばして**1**の姿勢に。内・外回し各5回ずつ。

AFTER



娘 小泉真美さん
どれも簡単で短時間にでき、飽きずにできたのがよかった。オーディションまでにスリムになれたので、大満足です！

母 小泉智美さん
トライ期間中、外食が3回もあったのにしっかりヤセててビックリ！ 腰と太ももが細くなり、下腹のポッコリも解消！



娘 TDLでも肩…
オーディションの打ち上げでディズニーランドへ。思いっきりハジケつつ、シンデレラ城をバックに肩回し(笑)。



母 1日3セットトライ！
結果が出ていないとイヤなので、最後のほうはハリキって1日に2～3セット実行。どうかヤセていますように……。



娘 オーディションでも実践
ミス・ユニバースのオーディション当日。待ち時間に、他の応募者の子たちにも教えてあげて一緒に肩回し。リラックスできた



母 ジーンズがはけた！
1週間目、先日入らなかったジーンズを再び試着。まだキツさがあるけど。何とかボタンは閉まりそうでよかった！



母 要領がつかめてきた！
…ように。簡単にできるのが何よりいい！

娘 肩も腰も両方やるゾ…
せっかくだから、肩回しだけじゃなくてママの腰回しメニューにもトライ。腰回りのお肉にもかなり効きそう！

私の彼って
もしやダサい!?

男子ファッション向上委員会

OK or NGファッションの境目はどこ!? 街角で20代女子100人にアンケート!

彼氏服ボーダーライン

撮影／高橋依里　ヘア＆メイク／藤原裕子　モデル／沖永大暉　竹下大地
岡根拓哉（3人ともノンノボーイフレンド）　スタイリスト／秋山貴紀

いけど言いだせない彼氏＆ボーイフレンドファッションの疑問や不満を大調査しちゃいました！　思わず納得の女子の本音がてんこ盛り♡



スタイルよく見える!? トンガリ靴男子

足がキレイに見えると人気のトンガリ靴。はくだけでチョイ悪テイストに早変わり！

女子'sコメント
蹴飛ばされそうなイメージがあって、敬遠しがち。
（23歳・事務）

CLOSE UP!

お兄系のイメージがあってちょっと怖そう……。近寄りがたいかも。
（18歳・学生）

巷でブーム! サングラス男子

某ダンスボーカルユニットを発端に、ファッションアイテムとして定着してきたが……。

女子'sコメント
目線がどこにあるのか分からなくて怖いかも。
（20歳・学生）

女子トレンドがメンズにも レギンス男子

アウトドアブームを背景に注目を集めているレギンス。女子に続いて男子の間でも定番に!?

女子'sコメント
脚の細さが強調される気が。並んで歩くと比較されそう。
（21歳・フリーター）



オシャレの聖地☆原宿で突撃 SNAP



ナチュラル感を演出 ゆるシルエット男子

キメすぎないオシャレで人気の、ゆるシルエット服。女子から見れば自然体すぎる印象も!?

女子 'sコメント
なんとなくダラしない印象が…。
（24歳・教師）



つけるだけで紳士に 蝶ネクタイ男子

男性ファッション誌を中心にオシャレ小物として地位を確立。似合う人はカッコいいけれど。

CLOSE UP!

デート中も気になって、ついつい見ちゃいそう……。
（24歳・秘書）

女子 'sコメント
何かのパーティー？って思ってしまう。
（24歳・保険）



もはや定番スタイル スキニー&ブーツイン男子

男女共通で流行しているスキニー＆ブーツイン。細すぎても太すぎても、見るにしのびない！

女子 'sコメント
彼の脚の細さに嫉妬してしまうので×。
（22歳・出版）



オシャレは千差万別 個性派男子

大都会・東京にはオシャレ上級者がたくさん！中には「レベルが高すぎる」という個性派も。

CLOSE UP!

柄靴下は可愛いけど、家ではいてほしいかも。
（19歳・学生）

女子 'sコメント
上下デニムはオシャレ上級者すぎる！
（24歳・美容師）

女子 'sコメント
トートバッグは女性的なイメージ。
（24歳・金融）

女子 'sコメント
サスペンダーの彼とデートする時自分がどんな格好をすればいいのか分からない！
（19歳・学生）

19page.com

ここがボーダーライン

メンズファッションのアリナシを一刀両断！ 彼のセンスに疑問を持ったらこれを見てアドバイスしてあげよう。

Q 男子服のテイスト どれが好感度大？

男子ファッションを5つに分類。あなたのお好みはどれ!?

BEST!! 支持率95% シンプルナチュラル



「オシャレすぎるのはイヤ。彼氏には普通の格好をしてほしい」「爽やかな雰囲気で好印象」など、男子にはシンプルな服を着てほしいという声が多数！ やりすぎオシャレはNG。

男性は"さりげないオシャレ"をしているのが一番♡（24歳・営業）

支持率80% アウトドア



大ブームのアウトドアスタイルも支持率高め。「クセのあるアウトドアアイテムをうまく組み合わせている男子はオシャレ」など、センスが問われるスタイルなので男子は注意！

支持率54% モード



全身黒なイメージのモードは好き嫌いがはっきり。「クールな感じがして♡」や「エッジがきすぎていて引く……」など、女子ウケしたい男子にはあまりオススメできない結果に。

here! ここがボーダー

支持率21% Bボーイ



「ダボダボのシルエットだとスタイルが悪く見える」と、オシャレ女子から非難続出のBボーイ。「やんちゃな感じがして可愛い」という少数意見もチラホラあったが、人気は低め。

WORST.. 支持率6% ギャル男



あまりに文化が違いすぎて話が合わなさそう。（25歳・事務）

Q デートの時、どのトップスがいい？

目につくアイテムだから気をつけてほしい！

BEST!! 支持率86% ニットカーディガン



「ニットを着ている人は優しそう」「カーディガンは知的な印象」と、好意的な女子多めの秀才アイテム。

支持率77% パーカ



かなりカジュアルなイメージのパーカは「ちゃんとした場所には行けないけど可愛くて好き」という声が。

支持率61% 白シャツ



清潔感たっぷりの白シャツは意外にも苦手な女子がいるよう。中には「堅物に見える」というコメントも。

支持率57% ジャケット



人気かと思われたジャケットはそこそこの人気。「可もなく不可もなくって感じ」と無難さが不人気の理由。

here! ここがボーダー

WORST.. 支持率1% タンクトップ



ちデートだとしても着てほしい」「ワキ毛はマナーとして隠しなど、ぶっちぎりで最下位！

Q トップス＋α これだけはやめてほしいWORST4

オシャレに気を使っている男子ほど、陥りがちな失敗レイヤードはこれだった！

WORST1 蝶ネクタイ



「オシャレ上級者すぎてついていけない」との声が。時代を先取りしすぎてしまうのも考えもの。

WORST3 シャツonネクタイ



「育ちがよさそう」と好意的な意見もありながら、「私服でネクタイは意味不明」と厳しい言葉も。

WORST2 Tシャツにサングラス



お兄系に多いこのスタイルも「衿にかけているなら、いっそつければいいのに」と批判が多め。

WORST4 シャツonジレ



最も女子の理解を得たのがコレ。しかしながら「お父さんと呼びたくなる」と支持は低めなよう。

Q 彼の衿元、どこまであいていてOK？

あき具合はT·P·Oに分けるのが常識。

BEST!! 1～2個開ける



「何事も程よく……がベスト」ということで人気だったのがこのスタイル。清潔感もあって◎。

NORMAL 全部閉める



「服によってはオシャレに見えそう」という支持派と、「堅苦しそう」という反対派で対立。

here! ここがボーダー

WORST.. 3つ以上あける



凡人は挑戦できそうにないが……。「自分に自信マンマンな感じでドン引き」と女子人気も最悪。

Q 帽子はどれをかぶってほしい？

男子オシャレの鉄板アイテムも格づけ！

BEST1 つばつき



「かぶっているだけで可愛さが増す（笑）」と高評価。1人1個は持っていたい万能ハット。

BEST3 ロゴキャップ



「ど派手なロゴじゃなければ」や「中学生のイメージ」など好き嫌いが分かれたアイテム。

BEST2 ニット帽



女子にも定番のニット帽。「男子がかぶっていてもキュート♡」となかなかの人気の様子。

WORST.. ここがボーダー ベレー帽



「芸術家気取り？」「フェミニンすぎてつらい……」など散々。ベレー帽は女子の特権！

Q グッとくる顔小物＆思わず引いちゃう顔小物は？

つけるだけで、ハートがキュン♡としちゃう必殺アイテムはメガネで決まり！

BEST!! メガネ



や言うまでもなくアイテム！「かけ誰でもカッコよくちゃう（笑）」

GOOD! ストール



「シンプルなTシャツに合わせたら素敵」と好印象。ただロングすぎるものはNGだそう。

WORST.. サングラス



線が分からず本心めなくて怖い」との女子が恐怖感をていることが判明。

BAD! ネクタイ



一見、人気に思えるネクタイも実はNGアイテム。「頑張りすぎている感じがイタイ……」

正直に言っちゃいます！「彼氏服」OK or NG

Q はいてほしい？

細すぎても太すぎても気になるからダメ！が女子の本音のよう。



BEST!! 支持率87% キレイめパンツ

どんなシーンでも隣にいて恥ずかしくないから◎（24歳・広告）

体型もよく見えるし、大人っぽいと、働く女子を中心に人気が集中。何をはこうか迷った時は、とりあえずきれいめパンツを選んでもらいたい！

支持率63% ハーフパンツ

やっぱりね♥

オシャレ業界人がこぞってはいているが……？「やんちゃな感じがして可愛いけど、ついついスネ毛に目がいってしまう」と結果は賛否両論。

here! ここがボーダー

支持率33% ダボダボジーンズ

メンズ的には腰まで下げてはくのがカッコイイとされているが、女子ウケは正直低め。「とにかくだらしなく見える」のが最大の理由のよう。

支持率25% ケミカルウォッシュデニム

「どうしても'80年代の香りがする」「トレンドにのっかりすぎててイヤ」など、厳しいジャッジが。男子は頑張りすぎないオシャレをすべし！

WORST.. 支持率15% スキニーデニム

自分より脚が細いのを見せつけられるのがイヤ！（22歳・学生）

細いのダメっすか？

アンケートに答えた女子の大半が「脚の細い男子を見ているだけで切なくなる」と回答。女性的に見えてしまうのもマイナスポイントのよう。

Q 足元オシャレは？

「オシャレは足元から」だけど、やりすぎは×。



WORST 1 ハイソックス

最も難易度の高い足元オシャレがランクイン。「すき間からのぞいたスネ毛を見ると鳥肌が！」「あなた小学生？と質問したくなります」

WORST 2 左右の丈が違う

「暑いのか寒いのか分からない中途半端さが理解できない」との声が続出。女子の前ではこのオシャレは全く通用しないという結果に。

WORST 3 レギンス

男子の間でブームになっているレギンスも女子から見れば異端アイテム。しかし「フェスなどではいているのはキュート」との声も。

WORST 4 ブーツイン

「細すぎないパンツをインするのであればOK」と、意外に市民権を得ているブーツイン。スタイルがよく見えるという利点もあり。

Q パンツのウエストはどの位置がベスト？

上げすぎも下げすぎも、どっちもNO！



GOOD! ちょうど腰のあたり

パンツの位置も重要なオシャレポイント。「一番バランスよく見えるのはこの位置！」

BAD! 股あたり

「下着を見せながら歩くなんて下品！」「絶対一緒に歩きたくない」と批判の言葉ばかり。

BAD! ハイウエスト

女子の間でも人気のハイウエスト。「男子だと脚を自慢しているようでイラッとする」

Q 靴はどれをはいてほしい？

女心としては、できればデートする場所を意識して、はき替えてほしいところ。



BEST!! 支持率92% スニーカー

好感男子の鉄板といえばスニーカー！「いざという時に思いっきり走ってくれそう」「どんなテイストにも合う」など驚くほど大人気。

支持率55% サンダル

「あまりに気の抜けた感じがちょっと」「近所デートなら許す」と場所によって評価が変化。ナチュラル系の女子には人気のアイテム。

支持率78% 革靴

オシャレなレストランにも気兼ねなく入れそうな、きちんと感が支持をGET。「1足は持っていてもらいたい定番アイテムですね！」

ここがボーダー

支持率20% 下駄

「カランコロンと音がうるさくてムードが台なし……」との意見がほとんど。中には「日本男子っぽくて心魅かれる」というレア女子も。

支持率60% ごつめブーツ

ブーツ率が年々高まっているメンズファッション界。「スキニーに合わせていると、女性的でイヤ」など、はき方には工夫がいるよう。

WORST.. 支持率6% トンガリ靴

「あのトンガリ具合は、もはや凶器としか思えない」「思わず先端を削りたくなる」などかなりの拒否反応が。ギャル男の人気低し！

Q 彼のBAGどれが好感を持てる？

デート時に意外とチェックしてしまうのがBAG。背中に掛けるタイプが大人気！



GOOD! リュック

「手をつなぎやすいから好き♡」「背負ったまま「荷物取って」と言われるとドキッ」など、メガネに匹敵するモテ男子の鉄板アイテムと判明！

GOOD! メッセンジャーバッグ

「男子の斜め掛けは最強」という支持派が多数。だが「荷物をパンパンに詰めていたらげんなり」との声も。男子は中身を厳選して入れよう。

BAD! トートバッグ

荷物がたくさん入るから人気に思えるトートバッグ。「男は手荷物が少ないほうがカッコイイ」と案外支持率は低めなよう。

Q アウター丈のベスト&バッドはどこ？

バランス感のある男子ほど好感度も急上昇。流行のロング丈の人気やいかに!?



GOOD! 腰より少し下

「アウターからチラ見えするタンクトップがたまらない！」と、大多数の女子がこちらをチョイス。サイズ感も◎。

BAD! 太ももまでのロング丈

近頃増殖中のロング丈男子。その人気は悲惨なもの。「女の子っぽく見える」「なんとなく不審者っぽい」との訴えも。

人気No.1 脱毛なら、なんと! ¥1000でできるよ!

TBCはじめてのコ限定♥

一万円割引で全員ご招待!

…で、1／4～新春だけの超おトクな企画「お年玉エステ」がスタート!　大人気のエステが…ことになるかも!?　「今年こそ!」って思うなら、今すぐ予約するのが正解!!



2010 当日スタイル脱毛

今年こそ! 自己処理しなくていい ムダ毛のない肌になりたい!

まずはTRY　TBCの脱毛で、「今年こそ!」を年明け早々に叶えよう!

全身どこでも脱毛 スペシャルパッケージ　［脱毛コース時間 12分＋AIエアロクール］

新春おトクNo.1

一万円割引

脱毛はさらに¥600引!

通常販売価格 ~~¥11600~~ ▶ ¥1000均一

※TBCはじめての方限定・お1人様1回1箇所限り

好きな箇所を選んでね!!

うれしいTRY ビッグチャンス

その他の箇所からも選べるよ!

通常販売価格 ~~¥11600~~ 1万円割引 & ¥600引 ¥1000

- 視線くぎづけのピカピカ脚に! **ヒザ下脱毛**
- アピール度満点のなめらかな肌に! **ヒジ下脱毛**
- ミニスカートもOKなキレイ脚に! **ヒザ上脱毛**
- 女っぽいスベスベのヒジに! **ヒジ上脱毛**
- お手入れ不要な肌を目指す! **ビキニライン脱毛**
- 悩んでないで今すぐ脱毛を! **ムネ脱毛**
- 絶対いらないムダ毛をスッキリさせたい! **おなか脱毛**
- 見られたら困るムダ毛は早々処理! **腰まわり脱毛**
- 深Vトップスを堂々と着こなす背中になりたい! **背中脱毛**



新年キレイはじめはワキ脱毛が1番人気!

2010目標 いつでもノースリになれるツルスベ肌になりたい!

ワキ脱毛

通常販売価格 ~~¥11600~~　1万円割引 & ¥600引　**¥1000**

※通常販売価格はビジター価格です。

今年もまだ自己処理続けるの?

脱毛はおトクな今、スタートするべき!

実は、半数近くが20代で脱毛済み!

年代別データ



※2009年 TBCデータ
※判別不明のものはトータル数に含まれていません。

抜く&剃るの自己処理はムダがいっぱい! ※TBC試算(一例)

1年間の時間のムダ

5分×365日＝約1.2日分

さらにこれを30年続けたらこんなにムダ!! 約38日分

1年間のお金のムダ

カミソリ 1500円 ＋ 肌ケア品 12000円 ＝13500円

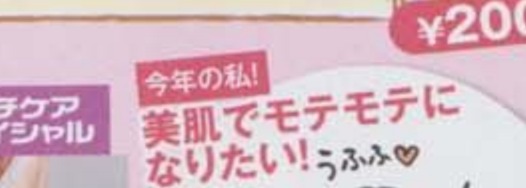
さらにこれを30年続けたらこんなにムダ!! 約40万円

TBCで脱毛すれば、自己処理による肌トラブルとも、サヨナラできちゃうよ!



お年玉価格¥1000でできるのは今だけ!

マジで千円札1枚でOK! どこよりもおトクに脱毛できるのがうれしい♥



まずはTRY 2010 効率シェイプ

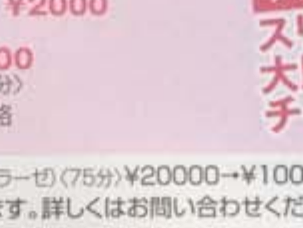
今年こそ! 引き締まった下半身になりたい!

一万円割引 ¥2000～

(セル脂肪) (むくみ) (ブヨブヨ肉) 新年マルチケア

強力アタック45分 **ヒップ&太もも&ふくらはぎ スタイリングシェイプセット**
(TRYシェイプDコース＋フットマッサージ)

通常販売価格 ~~¥12000~~ 1万円割引 ¥2000



自己ケアがむずかしい下半身のシェイプはプロにおまかせ!　体全体を使ったパワフルマシン&手技で、分厚い脂肪、たまった水分、ゆるんだお肉に強力アタックしてくれるよ!

- 下腹&ウエスト&おなかスタイリングシェイプセット ¥2000
  (TRYシェイプDコース＋フットマッサージ)〈計45分〉
- 二の腕&背中スタイリングシェイプセット ¥2000
  (TRYシェイプDコース＋ハンドマッサージ)〈計45分〉
- 体脂肪スタイリングシェイプセット ¥5000
  (TRYシェイプDコース脚＋HBリバサーキュラー)〈計50分〉

※TBCはじめての方限定・お1人様1回限りの特別価格



今年の私! スリムボディで大胆ファッションにチャレンジ!

●他にも、「タラソメタボラーゼ・本格シェイプ」(タラソメタボラーゼ)〈75分〉¥20000→¥10000の本格コースもあります。
その他、ボディスキンケアのおトクなコースもあります。詳しくはお問い合わせください。

まずはTRY 2010 美肌フェイシャル

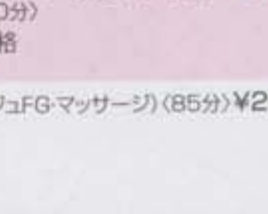
今年こそ! 毛穴レスなプルプル肌になりたい!

一万円割引 ¥2000～

(黒ポツ) (くすみ) (ざらつき) 新年マルチケア

汚れごっそり65分 **毛穴の汚れ&開き マルチケアフェイシャル**
(TRYフェイシャルF②VCコース＋ヘッドマッサージ)

通常販売価格 ~~¥12000~~ 1万円割引 ¥2000

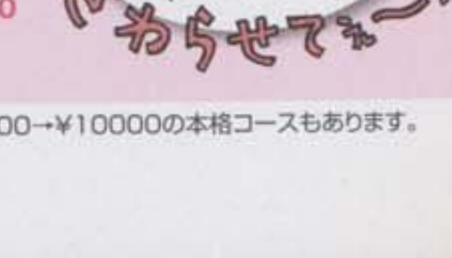


毛穴の奥にたまった汚れをプロ技洗浄&吸引ケアで徹底オフ。アロママッサージ&ローションパックで毛穴を引き締め、なめらかな手触りのうるおい肌を目指します!

- くすみ&乾燥マルチケアフェイシャル ¥2000
  (TRYフェイシャルB②ハーブコース＋ヘッドマッサージ)〈計65分〉
- 本格・毛穴の汚れ&開き&たるみトータル集中ケアフェイシャル ¥3500
  (マッサージ＋イオン導入②〈リシデルム＋VCマッサージ〉)〈計80分〉
- 本格・くすみ&ホワイト&乾燥トータル集中ケアフェイシャル ¥3500
  (スペシャルパック＋マッサージ②〈VCマッサージ〉)〈計70分〉

※TBCはじめての方限定・お1人様1回限りの特別価格

今年の私! 美肌でモテモテになりたい! うふふ♡



●他にも、「ポリネージュ・本格フェイシャル」(ポリネージュFG・マッサージ)〈85分〉¥20000→¥10000の本格コースもあります。

新年初 人生初 エステはTBCでスタート!
1月4日(月)から 毎日受付中

「今年こそキレイに!」を新年一番に叶えよう!

2010 新春お年玉エステ ALL 1万

「今年こそ、キレイになって恋もおしゃれも楽しみたい♪」っていうみんなにBIG NEWSが届いたよ!
全部1万円割引で受けられるチャンスだから、見逃したらソン! やるorやらないが2010年のキレイ運



※コース効果には個人差があります。

エステがはじめてでもあんしん! 大人気NO.1「ワキ脱毛」を先行レポートするよ in TBC

レポート1 予約日にTBCへ



TBCのサロンは全都府県にあって、どこもの側にあるから超便利買い物帰りやデートのに気軽に寄ってキレイなれちゃうのがウレシ

レポート2 カウンセリング



脱毛の前にきちんとカウンセリングしてくれるから信頼できる! 分からないことがあったら、どんどん聞いちゃってOK。やさしくアドバイスしてくれるよ!

レポート3 脱毛スタート



TBCオリジナルの脱毛マシンで、スピーディ&ていねいに脱毛してくれるよ! 処理完了した毛穴は自己処理不要の脱毛法(※1)だから、もう剃ったり抜いたりしなくていい肌が目指せるよ!

(※1)この脱毛法は肌・毛穴・毛の状態などにより処理完了が難しい場合もあります。

レポート4 W美肌トリートメント

とことんキレイな肌に仕上げるための美肌トリートメント。たっぷりの美容成分を浸透させて、自己処理で荒れた肌もばっちりケア。イオン導入までしてくれる贅沢ケアだよ。







TOPICS

処理した毛は
その場でムダ毛がなくなるTBCのオリジナル脱毛法



※イラストはイメージです。

毎日受付中! お申し込みはココから♪

電話する ▶ TBCへGO! 右のオーダーシートを持って行くとスムーズだよ! ▶ 年明けすぐキレイ♥

[TBCインフォメーションセンター] レッ ツ ゴー トゥ サ ロン
0120-025236

受付/9:00~22:00 土·日·祝もOK ケータイからもOK
「お年玉エステ」と伝えてね!
●22:00~翌9:00の夜間は、モバイルサイト·HPからの予約も可能です!
【モバイル】http://mb.tbc.co.jp 【PC】http://www.tbc.co.jp
【コース購入期限】H22.2.28(日)

お年玉プレゼント 2010年カレンダー
※1人1個
※数に限りがございます。お早めに。

【諸注意】※購入は1人1回限り。※他のご優待企画の併用はできません。※通常販売価格はビジター価格です。※今回ご紹介する商品は、TBCをはじめてご利用される方専用の特別体験価格です。継続してご利用される方向けのお得なメンバーシステム等を併せてご案内しております。※ご本人様確認のため、身分証明書をご持参ください。※お客様のご予定によってはご希望日に提供が難しいコースもございます。詳しくはお問合わせください。※18歳未満の方は別途コースで対応しています。※15~17歳の方はご来店の際に親権者の同席が、18·19歳の方は親権者の同意が必要です。※お客様の体質·体調、BMI値や体脂肪値等によりコースを提供できない場合もあります。※コース効果には個人差があります。※写真·イラストはイメージです。 <脱毛諸注意>※コース時間内での脱毛処理量は毛質·毛量等により個人差があります。※肌質·短い毛等によっては処理できない場合もあります。※お客様の肌質等により、コース日を分けて行う場合があります。

お問い合わせ先/エステティックTBC 0120-025236

持ってるとスムーズ♪ 受けたいコースにチェックしよう!!

当日TBCに持っていこう! まずはTRY

2010 新春お年玉エステ 1万円割引 全24コース オーダーシート

◆脱毛(各脱毛コース時間12分+AIエアロクール)
- □ワキ脱毛
- □ヒザ下脱毛
- □ヒザ上脱毛
- □ヒジ下脱毛
- □ヒジ上脱毛
- □ビキニライン脱毛
- □おなか脱毛
- □背中脱毛
- □ムネ脱毛
- □腰まわり脱毛

¥1000均一

◆フェイシャル(65~85分)
- □毛穴の汚れ&開きマルチケアフェイシャル—¥2000
- □くすみ&乾燥マルチケアフェイシャル—¥2000
- □本格·毛穴の汚れ&開き&たるみトータル集中ケアフェイシャル—¥3500
- □本格·くすみ&ホワイト&乾燥トータル集中ケアフェイシャル—¥3500
- □ポリネージュ·本格フェイシャル—¥10000

◆シェイプ(45~75分)
- □ヒップ&太もも&ふくらはぎスタイリングシェイプセット—¥2000
- □下腹&ウエスト&おなかスタイリングシェイプセット—¥2000
- □二の腕&背中スタイリングシェイプセット—¥2000
- □体脂肪スタイリングシェイプセット—¥5000
- □タラソメタボラーゼ·本格シェイプ—¥10000

◆ボディスキンケア(20~50分)
- □ワキトリートメント—¥2000
- □胸元の美肌トリートメント—¥2000
- □背中なめらか仕上げエステ—¥2000
- □ハンドトリートメント—¥2000

※TBCはじめての方限定·お1人様1回限りの特別価格

…手に入れよう！

憧れの夢にグッと近づいたり、仕事の幅が広がったり、毎日がもっと楽しくなったり。資格や特技を手に入れるといろんな『イイコト』があるんです。いつでも・気軽に・おウチでレッスンできるユーキャンの通信講座は、忙しい女のコのミカタ！ あなたも今年こそはLet 'sチャレンジ☆

まずは人気の講座をチェック！

発表！ 資格&特技 人気ランキング TOP20

※講座ランキングは、平成21年1月～7月の女性誌から案内資料請求をいただいた数の多い順です。（平成21年10月16日現在）

1位 医療事務



働き方が選びやすいので、結婚・出産後も働きやすいお仕事です。

2位 カラーコーディネート



趣味と実益を兼ねた人気資格。自分に似合う色がわかるように！

3位 ボールペン字



キレイな字は一生モノ！ 1日20分の手軽さが人気のヒミツです。

4位 歯科助手



比較的求人が多く、結婚・出産後も役立つ！

5位 簿記（3級・2級）



就・転職の切り札となる経理の定番資格！

6位 調剤薬局事務



全国で働け、結婚・出産後の再就職も安心！

7位 保育士★



自分の子育てにも活かせる人気のお仕事！

8位 販売士



「販売のプロ」として流通業界で好評価◎！

9位 介護事務



介護・福祉系職場への就職を目指すなら！

10位 インテリアコーディネーター



自分のセンスを活かして活躍できる人気職！

- 11位 旅行業務取扱管理者
- 12位 管理栄養士★
- 13位 行政書士
- 14位 料理
- 15位 心理学入門
- 16位 英会話
- 17位 POPデザイン
- 18位 マイクロソフト認定資格（MOS・MCAS）
- 19位 介護福祉士★
- 20位 手話入門

…印の資格は、受験には実務経験や学歴、実技講習などが必要になります。詳しくはお届けする案内資料でご確認ください。

詳しい内容はコチラのBOOKで！

資格&特技 こんなイイコト

履歴書に堂々と書ける！
知識やスキルの証として採用担当者にアピールすれば、就・転職が有利になる！

働き方の選択肢が増える！
キャリアアップを狙うもよし、ハケンを貫くもよし。自分らしく働ける！

女の転機に強くなる！
結婚、子育て、復職…強みがあれば、転機もスムーズに乗り越えられる！

自分の夢に近づく！
アパレル、旅行、金融、福祉etc。憧れの業界で働くチャンスが増える！

内面から輝く女性に！
目標に向かって努力している人は魅力的。内面からブラッシュアップ！

ユーキャン 通信講座カタログ



ビギナーさんも
安心♪



他にも人気講座が続々！ ページをめくって 早速チェック♪

生涯学習の
ユーキャン

将来性&社会的意義◎な注目資格

介護福祉士

就・転職
福祉活動

多くの介護職の方がチャレンジしている現場のステップアップ資格。ムダを省い率的なカリキュラムで、働きながらでもが狙えます!



平成20年度ユーキャン受講生の合格者数
なんと6,776名!※

こんなイイコト
超高齢社会においてニーズ拡大中!多くの職場で給与アップや昇進が望めます。仕事の幅も広がる!

■受験には3年以上の実務経験が必要です。

客様のハートをETするアノ技能!

生活実用

POPデザイン

パーや書店…店頭で見かける手広告を作るスキル。センスを活て、お店の売上に貢献♪プロのニックがやさしく身につきます。



用の
用マーカー
き!

手軽なレッスンで筆文字美人に!

生活実用
教養

速習筆ペン

年賀状や結婚式の記帳など、イザというときに役立つ筆文字。1日20分のお手軽レッスンで、知的な筆文字美人に♪暮らしにスグ役立ちます。



お付き合いのマナーも学べる♪あなたの「名前・住所手本」もお届け!(添削返送時)

性に人気の歯科医アシスタント職!

歯科助手

パート勤務
就・転職



歯科医師のサポーターとして幅広い業務を担当。レセプト作成や受付、診療介助などを行います。ユーキャンの技能認定があれば、現場での即戦力に♪

ユーキャンなら
★図や写真が豊富なテキスト。初心者でも安心♪
★修了者全員に技能の証「修了認定証」を発行!



「修了認定証」は履歴書にも書けるスキルの証。就活の強い武器に!

こんなイイコト
学歴・年齢問わず身につけられる全国共通の技能。清潔な職場で、結婚・出産後も続けられる点が女性に人気。

ライフスタイルに合わせて働ける♥

医療事務

パート勤務
就・転職
ココで活かせる!

医療機関でレセプト(診療報酬明細書)作成や、会計、カルテ管理などを行います。患者さんとの窓口になるので、人と接することが好きな方にぴったり!



こんなイイコト
正職員、派遣、パート…働き方が選べるので結婚後も続けやすい♪座り仕事が中心で、全国どこでも通用する技能。

ユーキャンなら
★就職ガイド&派遣登録案内…就職サポートも◎
★修了者には履歴書に書ける「修了認定証」を発行!



隠れた自分の魅力を見つけてハッピーに♥

心理学入門

生活実用
教養

人間関係をスムーズにする行動パターンやストレスとの上手な付き合い方…毎日をハッピー&ポジティブに生きるためのヒントがつまった入門講座。



こんなイイコト
個性診断、無意識との対話…オリジナル心理テストで自分の魅力を再発見!実生活にも役立ちます。

※合格者数は、平成20年度に実施された試験(複数回ある試験は合計)の最終合格者数で、ユーキャン受講生へのアンケート調査結果によるものです。(平成21年8月31日現在)

お手軽レッスンでキレイな字に変身♥

ボールペン字

生活実用 社内活用

よく書く字からキレイにしていく速習カリキュラム。1日20分、たった2ページの手軽さも人気のヒミツです。好感度アップのキラースキルとしてぜひ身につけよう♪



こんなイイコト

実用的な内容なので、習ったそばからソク活かせるのがうれしい！年賀状やご祝儀袋、履歴書…人前でも堂々と字が書けるように。

ユーキャンなら

★講師直筆の「名前・住所手本」をお届け（添削返送時）
★お付き合いのマナーも楽しく身につく！

就活に必須の履歴書もキレイな字で好印象♥

映像を見て手を動かす簡単レッスン！

手話入門

生活実用 福祉活動

ろう者の方とコミュニケーションが取れるようになり、世界が広がる！接客業の方は仕事にも活かせます。サークルやボランティアでも活躍♪



仕事＋実生活で活かせるマネー資格

ファイナンシャルプランナー

「結婚資金を貯めたい」「家を買いたい」…個人のリクエストに応じてマネープランを立てる専門家。



身につけた知識で自分の夢も実現☆

憧れのショップで働きたいなら☆

販売士

就・転職 社内活用

幅広い商品知識や接客術などを身につけた販売のプロ。採用時の好材料になり、就・転職に有利。憧れのデパートやショップで働きたい人におすすめです！



こんなイイコト

正社員、パート、アルバイトなど雇用形態は多様。ライフスタイルに応じて働き方が選べるのも魅力！

ニーズ増で狙い目の事務系スキル♪

調剤薬局事務

パート勤務 就・転職

全国の調剤薬局で、薬剤師のサポートを行います。レセプト作成から付・会計まで行う、まさに調剤薬局の「顔」！わずか4ヵ月で即戦力が身につきます。

ユーキャンなら

★修了者には履歴書に書け「修了認定証」を授与！
★就活に役立つ情報満載の「就職ガイド」も♪



こんなイイコト

「医薬分業」にリニーズ上昇中全国で働け、女の就職・パート有利。勤務形もいろいろで働やすい♪

不動産取引に欠かせない頼れる専門家！

宅建取引主任者

就・転職 社内活用

不動産売買や、アパートなど賃貸物件の仲介を行う仕事。不動産・金融・建設など、業界を超えてニーズがあり、就・転職に有利！資格手当も望めます♪



こんなイイコト

一人暮らしの賃貸契約や将来のマイホーム購入など、自分の人生設計にも役立つ実用ライセンス◎

最終ページのハガキで 無料 の案内資料をもらおう！

介護現場のステップアップ資格!

就・転職　福祉活動

ケアマネジャー



介護者ひとりひとりに合ったケアプランを作、サービスの調整をするコーディネーターる仕事。忙しい現場の方でも、ムリなく合格目指せます!

■受験には5年または10年以上の実務経験が必要です。

こんなイイコト♥ 有資格者は不足気味で引く手あまた。仕事の幅が広がり、就・転職や子育て後の再就職も有利に!

調理の経験と知識の証明に!

就・転職　独立開業

調理師



品に関する幅広い知を持つ調理のスペシャリスト。都道府県知事が認めた資格として信頼も厚く、全国の調理現場で活躍!

■受験には2年以上の実務経験が必要です。



調理師免許があれば、自分のお店をオープンする夢もグッと近づく♥

受験資格は一切不要!の狙い目資格

生活実用　福祉活動

福祉住環境コーディネーター(2・3級)

高齢者や障害のある方に快適な住環境を提案するプロ。福祉・建築・インテリア‥‥幅広い業界で活用可!

初めてでも3級・2級のダブル合格が狙えます。



"憧れの職業"として根強い人気♥

保育士

就・転職　自分の育児

どもの笑顔に囲まれたやりがいある仕事です。共働きが増え、ニーズ増加中! ライフスタイルに合わせて働けるので、年齢を問わず続けれます。

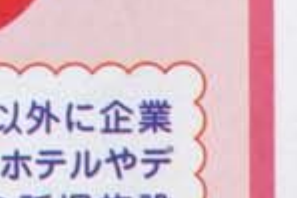
■受験には、学歴によって実務経験が必要となります。



ユーキャンなら

★12ヵ月で合格力がつく特別プログラム

★専用テキスト＆DVDで実技のポイントがわかる!



こんなイイコト♥ 保育所以外に企業や病院、ホテルやデパートの託児施設など、活躍の場は多彩。自分の子育てにもプラスに!

センスUP＆資格が同時に目指せる☆

カラーコーディネート

社内活用　センスアップ

ココで活かせる!

色の知識や配色テクニックが身につき、仕事の幅が広がります。普段のファッションやメイク、インテリアなどプライベートでも役立つ! 資格も狙えて一石二鳥♥

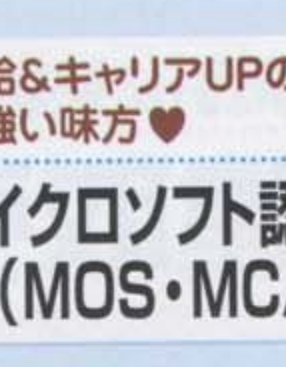


こんなイイコト♥ アパレル・インテリア業界以外にも、最近ではWEBデザイナー、ネイル、ブライダル業界など活躍の場が増加中!

ユーキャンなら

★A・F・Tと東商、両検定に対応した効率カリキュラム

★本当に似合う色がわかるカラー診断付き♪



◀MYテーマカラーを集めた「布スウォッチ」がもらえる! コーディネートの参考に♪(添削返送時)

効率教材で500〜730点突破!

就・転職　昇進昇格

TOEIC®テスト(注1)

英語力を測る基準として評価が高く、能力の証明に!スコアによっては就・転職やキャリアアップにつながり、海外で活躍する場も広がります。



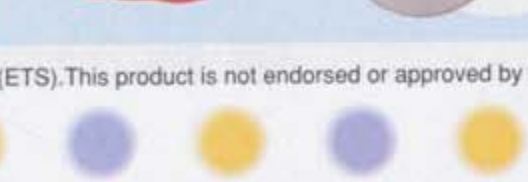
TOEIC®対策専門校と共同制作した教材で得点力UP!

時給＆キャリアUPの心強い味方♥

就・転職　社内活用

マイクロソフト認定資格(MOS・MCAS)

ワードやエクセル…仕事に不可欠なパソコンスキルの証明に☆ハケンの時給アップや能力手当など、持っているだけで優遇されることも!



試験は毎月実施。忙しい人も挑戦しやすい♪

(注1) TOEIC is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS).This product is not endorsed or approved by ETS.

誰でも狙えてずっと役立つ定番資格!

簿記（3級・2級）

就・転職　社内活用

どんな会社でもお金の動きを記録する技能は不可欠です。就・転職の切り札として有効! 3級は基礎、2級は経理のエキスパートとして活躍できるレベル。

※初心者対応は3級になります。



こんなイイコト

職種を問わずニーズ安定&資格手当なども期待できます。結婚後・出産後の再就職にも有利なので、女性にオススメ!

ユーキャンなら

★記帳の初歩から決算までやさしく解説♪（3級コース）
★反復して自然に覚えるサイクル学習法で実力UP（2級コース）

もっと上手に話したい! という人に♪

生活実用　人づきあい

話し方



1日15分の楽しいCDレッスン。自己紹介や人前でのスピーチ…様々な場面で役立つ感じのよい話し方が身につく! 敬語や電話の受け答えもバッチリ。

1日30分×3ヵ月で会話力UP!

生活実用　海外旅行

英会話

面倒な文法の暗記はもう必要なし! CD教材で楽しく会話力を養成します。旅先でネイティブな会話を楽しむチャンス♪





案内資料と一緒にレッスンの一部を収録した試聴用CDをお届け!

全国で通用する食の専門家!

管理栄養士

就・転職　社内活用

学校や病院での栄養指導に始まり、最近ではジムなどでダイエット指導をすることも。栄養士の上位資格なので、さらに仕事の幅が広がる!

■受験には、栄養士の免許や実務経験が必要です。

こんなイイコト

食事を提供する施設は幅広く、活躍の場は全国に及ぶため転職&復職に有利! 資格手当や昇給も期待できます。



細かい知識も、クイズ形式の問題でスムーズに定着!

初学者でも狙いやすい法律系資格!

行政書士

独立開業　定年後対策

官公署に提出する書類の作成や提出代理などを行う専門家。会社設立に関する許認可や遺言書、離婚協議書…いろいろな書類を扱います。女性も多く活躍中!



ユーキャンなら

★マンガやイラストによる導入など、学びやすい工夫が◎!



★持ち運びやすいコンパクトサイズの過去問題集付き!

こんなイイコト

独立開業が有望で、比較的少ない資金でも開業可! 自宅を事務所にすれば、家事や育児との両立もできます♪

手料理でカレのハートをわしづかみ♥

生活実用　趣味

料理

和・洋・中の定番メニューからおもてなし料理まで、やさしく学べます。カロリー表示付き※で、毎日の献立作りやダイエットに◎♪



※一部メニューを除く

就・転職に有利! 独立開業も狙える♪

独立開業　定年後対策

社会保険労務士

働く人の権利を守り、企業運営をサポート。社会保険や年金など、労務全般のアドバイスを行います。就・転職に有利で、給与面での優遇も。



■受験には、実務経験や学歴などが必要です。

最終ページのハガキで 無料 の案内資料をもらおう!

易業務に関する
一の国家資格!

社内活用 就・転職

通関士

出入品の申告・検査・関税など、通
手続きを代行する仕事。通関業者
もちろん、倉庫や商社、旅行や航
など、幅広い業界へ
就・転職に有利!



▶重要テーマをまとめた「でる通TOP50」!
持ち運びやすさも◎

3ヵ月で読書スピード
3倍を目指す!

生活実用 趣味

速読

3ヵ月で集中力・理解力・読書量がアップ! 時間が有効活用でき、仕事や勉強の効率がグンと上がります。

「本を読む時間がない!」という忙しい方にオススメ♪



介護事業運営で不可欠な注目スキル◎

介護事務

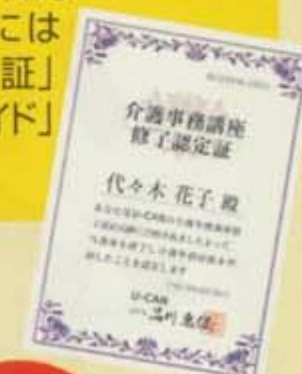
パート勤務 就・転職 ……ココで活かせる!

介護保険制度の定着で注目が高まっている仕事。レセプト作成やケアマネジャーのサポートを行います。女性ならではのキメ細かさが活かせる、人気の技能です!



ユーキャンなら

★初めての方でもわずか4ヵ月で即戦力に!
★修了者には「修了認定証」&「就職ガイド」をお届け



こんなイイコト

介護サービスの増加で、専門スタッフの必要性は高まる一方。ユーキャンの認定証があれば採用面でも有利に!

際社会で求められる
目技能♪

自己啓発 サイドビジネス

英語翻訳

書、映画字幕、ビジネス文書など、
々な原文を訳す仕事。注目度の高い技能で、出版、映像業界で需要あり! プロのテクニックをやさしく伝授します。



女性らしさが活かせる
人気おケイコ♥

趣味 心の安らぎ

フラワーアレンジメント

花の魅力を引き出すアレンジメントが基本から習えます。お部屋に飾ったり友人にプレゼントしたり、様々なシーンで活躍♪



季節ごとの花を使って、華やかな12作品が作れます♪

人気の旅行業界を目指すならぜひ!

旅行業務取扱管理者

就・転職 社内活用

アーの企画、ホテルや交通機関の手配などを管理・監督する旅のプ
デューサー的役割。採用の場面で優遇されることも多く、就・転職に
有利です。



ユーキャンなら

★身近な事例を使った楽しいクイズ形式の学習!
★国内・総合・科目免除の3コースから選べる!

こんなイイコト

旅行スタイルの多様化により、有資格者の重要性もUP。ツアー添乗員や現地スタッフとして海外で働くチャンスも!

初心者も不器用な人も
だいじょうぶ!

生活実用 趣味

ビーズアクセサリー

リング、ネックレス、ストラップ…かわいいアクセサリー作りが気軽に楽しめます。材料・用具は一式セットだからビギナーさんにも安心♪



普段使いからドレススタイルまで、幅広く活用可!コーディネートのポイントに♥

昇進・昇給につながる
ニーズ㊅資格

就・転職 社内活用

危険物取扱者



ガソリン・石油など燃焼性の高い物品を管理する責任者。ガソリンスタンドや化学工場…業界内での活用分野が広い! 就・転職や昇進・昇給に有利です。

おケイコとして
楽しめるレッスン!

生活実用 教養

楽しいボールペン字

メール全盛とはいえ、日常の場面では手書きの機会が意外と多いもの。ひらがなから大人の行書まで、お習字的に楽しく習えます。



暮らしの文書から作品づくりまで、じっくり習いたい方に♪

ヨガマット付きで
気軽に自宅レッスン♪

生活実用 心の安らぎ

ヨガ&ピラティス

心と体のバランスを整えながら、健康的で美しい身体づくりを目指します。自宅にいながら人気の2レッスンが楽しめるので、忙しくても続けやすい!



ポーズのとり方がよくわかるDVD教材!初心者も安心♪

持ち前のセンスで住空間を演出!

インテリアコーディネーター

就・転職 社内活用



住む人のライフスタイルや価値観に合わせて、素敵な住空間を提案。住宅メーカーやインテリアショップをはじめ、デパートやリフォーム業界への就・転職に◎!

ユーキャンなら

★イメージがつかみやすいDVD4巻もセット!



★専用教材で2次試験の実技のコツもバッチリ♪

こんなイイコト

経験を積めば、独立してフリーになることも可能。自分の住まいづくりにも役立つので、女性から根強い人気♥

わずか1日30分×8週間でOK!　生活実用 社内活用

パソコン入門

"今さら人に聞けない"基本的なPCスキルが、8週間で身につきます。初心者でも理解できる工夫がいっぱい! 年賀状や住所録もササッと作れるように。



気象データを分析&予報するプロ☆　就・転職 社内活用

気象予報士

気象庁から提供されるデータを分し、独自の天気予報を行います。憧の"お天気キャスター"を目指すな取得していると有利♪



DVD教材では、のしくみをCG映立体的に学んでます。

就・転職のアピール材料として◎　就・転職 社内活用

日商PC検定(3級)

PCの操作スキル+ビジネス知識があることの証明になり、職場内の評価もアップ! 就活前の学生や復職を目指す方にもオススメです。



わずか2〜3ヵ月で合格力が身につきます!

とっさの一言がサッと出てくる!　教養 海外旅行

韓国語会話

CDを聴いて答える簡単レッスンで、日常基本会話がやさしく身につきます。1日30分でOKだから続けやすい! 旅好き、韓国の文化に興味がある人にもおすすめ♪



注目の資格&特技がまだまだたくさん!

衛生管理者★
働きやすい職場環境づくりのエキスパート。転職・再就職にも有利!

カリグラフィー
招待状・ウェルカムボード…etc、素敵なカードでイベントを演出♥

校正
出版・印刷業界で活かせる。経験を積めば技能者として派遣等で活躍も。

イラスト
プロの技法をやさしく伝授。表現力を広げて自己流イラストから卒業!

書道
冠婚葬祭で美しい筆文字を披露! 趣味と実益を兼ねた人気技能♪

電気工事士(二種)
電気設備、建築業界などで活躍。安定したニーズ&収入が望める。

司法書士
不動産・商業登記のスペシャリスト。高ステータス・好収入が狙える!

中国語会話
1日わずか30分。初心者でもすぐに使える実用会話が身につく!

点字・点訳入門
「習う機会がなかった」という人におすすめ! 交流の輪が広がる。

英語検定(3・4級 準2級)
認知度が高く、学校や企業で好評価! 基礎英語力に自信がつく。

デッサン
あらゆる絵画の基本技術。紙と鉛筆だけで多彩な表現ができるように!

ビーズ&シルバーア
純銀とカラフルビーズの本格アクセリーを楽しく手作り! 材料付き☆

中小企業診断士
経営課題を解決に導く「企業のドクター」。働く女性のスキルアップに!

サービス介助士(準2級)
サービス・接客業で好評価! 正しい介助知識とスキルが学べる注目資格。

漢字検定
教養&知性をアピールできるので、周囲からの評価もぐんとアップ♥

証券外務員(二
金融機関や証券会社への就・転職につ。経済の基礎知識も学べる!

色えんぴつ画
身近な道具で本格的な絵が描ける! 72色の色鉛筆セット付き☆

国語の常識
日本語を学び直すのにピッタリ! 正しい国語の素養が身につく。

リスニング英会話
英会話上達に不可欠なリスニングが手軽に学べる! 海外旅行でも活躍♪

賞状書
表彰状や宛名書き…職場や地域で重れる存在に。生涯役立つ!

★印の資格は、受験には実務経験や学歴、実技講習などが必要になります。詳しくはお届けする案内資料でご確認

最終ページのハガキで無料の案内資料をもらおう!



楽しい! 役立つ!

自宅でめざせる 全95講座!

ハガキ裏面の並びと対応しています。気になる講座があったらハガキに○をつけてね☆(全部で2講座まで)

- **医療事務** 働き方を自由に選べる女性に人気の仕事です。
- **カラーコーディネート** 楽しみながらセンスアップ。資格も目指せる!
- **歯科助手** 歯科医のアシスタント。安定したニーズが望める。
- **保育士★** 保育所などで活躍。子供好きな方に適した資格。
- **介護事務** 介護報酬請求業務を中心に行なう注目スキル。
- **ボールペン字** 実践中心のレッスンだから習ったそばから役立つ!
- **簿記(3級)** 就・転職に有利。企業に不可欠な経理の資格。
- **調剤薬局事務** 調剤薬局で必要なスキルを4カ月で養成!
- **行政書士** 就転職に有利で独立開業も望める人気の資格!
- **インテリアコーディネーター** あなたの感性が活かせるインテリアの専門家!

あ行

- 油絵
- イラスト
- 色えんぴつ画
- 英会話
- 英語検定(3・4・準2級)
- 英語頭脳トレーニング
- 英語翻訳
- 衛生管理者★
- 絵手紙
- NEW 園芸

か行

- 介護福祉士★
- 株式入門
- カリグラフィー
- 韓国語会話
- 漢字検定
- 管理栄養士★
- 危険物取扱者
- 気象予報士
- くらしの筆文字
- ケアマネジャー★
- 校正
- 国語の常識
- NEW 古武術介護
- これだけでいいよ!英会話

さ行

- NEW サービス介助士(準2級)
- NEW 資産運用入門
- 刺しゅう
- 司法書士
- 社会保険労務士★
- 若年者就職対策
- 週末起業
- 手話入門
- NEW 証券外務員(二種)
- 賞状書法
- NEW 消防設備士★
- 書道
- 心理学入門
- 水彩画
- スケッチ
- 戦国時代史の謎
- 速習筆ペン
- 速読
- 測量士補

た・な行

- 宅建取引主任者
- 楽しいボールペン字
- 中国語会話
- 中小企業診断士
- 調理師★
- 通関士
- 手編み
- デッサン
- 電気工事士(二種)
- 電験三種
- 点字・点訳入門
- TOEIC®テスト(注1)
- 童話
- 土木施工管理技士(1級)★
- 土木施工管理技士(2級)★
- 日商PC検定(3級)

は行

- ハーモニカ
- パソコン入門
- パッチワーク
- 話し方
- 花のねんど手芸
- 販売士
- POPデザイン
- ビーズアクセサリー
- ビーズ&シルバーアクセサリー
- ファイナンシャルプランナー
- フォークギター
- フォトマスター検定
- 福祉住環境コーディネーター(2・3級)
- フラワーアレンジメント
- フランス語会話
- ボイラー技士(二級)★
- 簿記(2級)

ま行

- マイクロソフト認定資格(MOS・MCAS)
- マンション管理士・管理業務主任者
- NEW メンタルヘルスマネジメント検定(II・III種)
- やさしい手織り
- ヨガ&ピラティス

ら行

- ラブリーイラスト
- リスニング英会話
- 料理
- 旅行業務取扱管理者

■記載されている講座内容は予告なしに変更する場合がございます。
■修得の度合いや速度には個人差があります。

★印の資格は、受験には実務経験や学歴、実技講習などが必要になります。詳しくはお届けする案内資料でご確認ください。

(注1) TOEIC is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS).This product is not endorsed or approved by ETS.

さっそくポストへ!



左のハガキで 無料 の案内資料がもらえるよ!

2010年 チャレンジ宣言!

ユーキャンで資格&特技

2008年度受講生
パチパチ〜
のべ**63**万人突破!
2008年4月〜2009年3月までの期間

ユーキャンが選ばれる理由



すきま時間におウチでレッスン!

仕事や合コン、授業におデート…忙しい女子はスクールに通う時間なんてありません。自宅でマイペースにできるユーキャンなら、生活スタイルを変えずに楽しく続けられます♪

「試験合格」だけロックオン!

資格講座の特徴は、ムダをいた効率的なカリキュラム試験に出やすいところに的を絞って、ムダなく学べます。

分割払いOK♪ うれしいお手頃学費

分割払いを使えば、月々の㊎はおこづかい程度♪自己投資は賢く、安く!が基本です。必要な教材・用具も一式セットで届くから、自分で揃える手間いらず。時間もお金もエコなのです。

WEBサービスで学習管理もカンタン

メール質問や、添削・質問の歴確認ができるWEBサービスも。マイ・カレンダーでスケジュール把握もラクチン♪

初心者にやさしい工夫がいっぱい!

ユーキャン受講生には“初心者”が多いんです。だからこそ、わかりやすさをトコトン追求!イラストや図が豊富なテキスト、DVDなどのサブ教材…予備知識がなくても安心して学べる工夫がたくさん♪

無料の案内資料さしあげます!

右のハガキを今すぐポストへ!

ご希望の案内資料は、お申込み後10日前後でお届けします。

● インターネット、お電話でも資料請求OK!

パソコン&携帯
(iモード、EZweb、Yahoo!ケータイ)から

www.u-can.co.jp/06701

通話料無料　携帯・PHSからもOK

0120-314-888 (6時〜22時)

※お電話の際には、ご覧の雑誌名とR①係をお申しつけください。

ケータイでも
資料請求&
お申込みできる

カンタンアクセス!

環境によっては、
ない場合がござい

ユーキャンは個人情報を厳重に管理します。

ご記入いただく情報はユーキャンからの各種ご案内、ご連絡、お知らせにのみ利用し、同意なく第三者に個人情報を提供することはございません。詳しくはホームページでご確認ください。

生涯学習のユーキ
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場

噂のコスメはコレだー☆

ぐんぐんUP!

になる人……。年明け早々、NG肌に悩んでいる人って多いんじゃない?
イになりたい!」って思ってる女子の強〜い味方だよ♪



噂のパウダー洗顔料をCheck!

肌トラブルを徹底ケア! 洗顔するたびにすっぴんに自信がつく!!

洗顔料を変えると肌も変わるんだって『ピゥ』が教えてくれました。中学&高校と、ひどいニキビ肌に悩まされてきた私が、今は**「肌、キレイ」って言われてる**んですよ。『ピゥ』に感謝♡(19歳・大学生)

の黒ずみがなくなっ
肌に透明感がでてきまし
かも、毛穴が引き締まっ
めらかな手触りに! 毛
開きで悩んでいる人に
コレ、ゼッタイにオススメ
☆(20歳・専門学校生)



ニキビ予防や、ザラつき、毛穴ケアにばっちりな洗顔料

ピゥ パウダーウォッシュ クリア 35g

商品番号 **8611** ¥1365(本体価格¥1300)

『ピゥ パウダーウォッシュ』の色白タイプの洗顔料

ピゥ パウダーウォッシュ ホワイト 35g

商品番号 **8621** ¥1470(本体価格¥1400)

"天然パパイン酵素"を配合したパウダー洗顔料。肌に不要な汚れをきちんと落とす洗浄力があるのに、とってもやさしい使い心地で、さっぱりツルツルの洗い上がりが人気だよ。定番の『ピゥ パウダーウォッシュ クリア』と、色白成分をプラスした『ピゥ パウダーウォッシュ ホワイト』があって、どちらも大人気アイテムなんだけど、両方とも、今年から中身がさらにグレードアップ! ニキビ予防のための成分などがプラスされ、泡立ち感もよくなったよ♪

パイン酵素とは?

物のパパイヤからとれる"パ
イン酵素"は、水と出合った
間から皮脂の汚れを分解し
めるのが特長。そのパワー
最大限に引き出すために、
ピゥ」の洗顔料は水気のな
パウダー状になっているん
って! ニキビ・ザラつき・
すみといった肌トラブルの
因になる古い角質や毛穴の
れをしっかり分解して、ツル
への肌に導いてくれるよ

驚き! **マジでニキビが減ってきました**。うっかりできても、炎症する前にクリアになるし、ニキビ跡も薄くなるし♪『ピゥ』が、**しっかりニキビ予防してくれてる**んだって実感してます。(22歳・大学生)

コレで洗えば問題解決!!

ニキビや毛穴でもう悩まない!

メイクのノリもグンと良くなる♪

文山恵さん(21歳・大学生)





森きみちゃんもオススメ♪

肌トラブルが気になって、いろんなコスメをアレコレ試してみたけど、どれも自分の肌に合わなくて、「結局、メイクで隠してます」なんて言ってる人は要注意。そんなことしてたら、ますます肌トラブルに悩まされることになっちゃうかも……。キレイになりたいなら、まずは素肌を磨かなくっちゃ☆ 今回、私がオススメするのは「コレいいよ♪」って、クチコミ人気がぐんぐん高まっている『ピゥ』のアイテムだよ。みんなも『ピゥ』を使って、ナチュラルメイクが似合う"すっぴん美人"を目指そう♪

森きみちゃんが強力プッシュ！　クチコミ人気急上昇中

今キテる!『ピゥ』で肌ヂカラ

いよいよ2010年がはじまったけど、みんなの肌の調子はどうかな？　うっかりニキビができちゃった人、乾燥でカサカサになってる人、毛穴
肌の調子がイマイチだなぁ〜って人にオススメなのが、いろんな肌トラブルをまとめてケアできちゃう「イー・エス・エス」の『ピゥ』。「今年は

撮影／神尾典行(モデル)・泉健太(物)　ヘアメイク／岩出奈緒・吉田美幸(B★side)　スタイリスト／仲村理恵　モデル／森貴美子　文／郷田沙織(SKIP)　デザイン／安藤サチエ



噂の美容液をCheck!

ニキビケアはおまかせ! ちょこんと塗るだけでみるみるクリアに!!



ポツンとできたニキビを集中ケアできる美容液

ピゥ アクネジェリー 〈医薬部外品〉20g

商品番号 **8019** ¥2625（本体価格¥2500）

ニキビの原因になるアクネ菌の働きをおさえ、清潔な肌に導いてくれるスポッツジェル。できちゃったニキビにひと塗りすれば、抗炎症成分がしみ込んで、赤みや炎症をスーッと鎮めてくれるよ。オイルフリーでベタベタしないサラッとした使い心地も◎！

コレ最高♡　寝る前につけておけば、次の日は**ニキビがなくなってる**or**目立たなくなってる**んです。「いいの見つけちゃった♪」って感じで、本当に助かってます。もう手放せません！(19歳・大学生)

夜更かしした翌日、鏡を見て「キャー」ってなっちゃうときがあるけど、『ピゥ』があれば大丈夫☆　**うっかりできちゃったニキビも、ひと塗りすれば、すぐになくしてくれる**から！(20歳・短大生)

できたニキビを一刻も早くなくしてスッキリしたいなら、やっぱしコレ！　**透明タイプだから、塗っても目立たない**のがいいし、バッグに入れても**邪魔にならない**のもいい！(20歳・専門学校生)

透明ジェルタイプ



コレがあれば心強い!
ぼつんとできた
ニキビが
ソッコーでケアできる!

八鹿愛さん(24歳・派遣)

噂の化粧水&乳液をCheck!



もう乾燥で悩まない! 肌うるおいまくりでプルプル&モチモチ!!

高校生のときから、ずーっと**『ピゥ』で美白に励んでいます**。部活のせいで、どちらかというと色黒の方だったんですが、今では友だちからも**「肌白いね〜」って言われる**ほどです。これも『ピゥ』のおかげです♪(20歳・短大生)



しっとりなめらかな透明肌に導いてくれる乳液

ピゥ スノーミルク 80ml

商品番号 **8705** ¥2100（本体価格¥2000）

スーッとなじんで、ふっくらした透明肌に整えてくれるジェル状乳液。長時間、肌にうるおいを閉じ込め、乾燥から守ってくれるから頼りになるよ。ベタつきナシのオイルフリータイプで、どんな肌質の人も安心して使えるのが◎！

色白もニキビケアも同時にOKなうるおい化粧水

ピゥ スノーウォーター 150ml

商品番号 **8703** ¥2100（本体価格¥2000）

ニキビの炎症をおさえる成分や植物性保湿成分がたっぷり入った化粧水。乾燥でカサカサの肌もベタつきが気になる肌もスッキリさわやかに整えて、透明感あふれるスベスベの肌に！さっぱりした使い心地も人気だよ♪

冬になると、カサカサしてきて粉を吹いちゃう肌だったのに、『ピゥ』を使ってから、**しっとりうるおってます☆**　もっとウレシイのが、**使っていくうちに肌に透明感がでてきた**こと♪(21歳・大学生)

Tゾーンがテカテカで、ほっぺと口元が乾燥する混合肌。そんな私の肌を救ってくれたのが『ピゥ』です。化粧水&乳液でケアすると、**一日中、肌がうるおって、スベスベの感触**♡(23歳・会社員)



ぐんぐんうるおして
みずみずしい透明肌に!
ニキビも乾燥も
ばっちりケア!!

長谷川ひろみさん(24歳・会社員)



ピゥ アクネジェリー 1g×2包

ピゥ スノーウォーター 2mL×1包

ピゥ パウダー ウォッシュ クリア 1g×2包

ピゥ スノーミルク 1.5mL×1包

ピゥ パウダー ウォッシュ ホワイト 1g×2包

先着30000名限定!!

噂の人気5アイテムが無料で試せる!

ピゥニキビケア サンプル セット プレゼント!!

2010年3月末日まで

申し込みは次のページへGO!



自分の肌で試すチャンスだよ！

ワンピース¥7245／PRIME PATTERN
マルイジャム渋谷店　☎03-5728-5325

今しか手に入らない超おトクなキット!

Ⓣ情報

限定キットで『ピゥ』のスキンケアを始めよう!

ポーチなし 各¥2900(税込)
ポーチつき 各¥3300(税込)

レアアイテムもりだくさん!

2010年2月末日まで 数に限りがあるので急いで!!

毎年、大人気!! 出たらすぐに完売になっちゃう、新春恒例のスペシャルキットが、今年も登場したよ♪『ピゥ』を使ってみたいと思った人は、今すぐ手に入れるのが正解!

透明感のある色白肌を目指すならコレ!

ピゥ ハッピーキットA<ホワイト>

ポーチなし 商品番号 8785 ¥2900 (本体価格¥2762)　ポーチつき 商品番号 8786 ¥3300 (本体価格¥3143)

【キット内容】パウダーウォッシュ ホワイト(35g)　スノーウォーター・ミニ(30mL)　スノーミルク・ミニ(20mL)　アクネジェリー・ミニ(9g)　アイラッシュエッセンスN　香りつきグロスパレット(どれか1つ)　オリジナルポーチ※ポーチつきのみ



※ポーチは数に限りがあります。なくなり次第、自動的にポーチなしに替えてお送りします。ご心配な方は、お電話にてご確認ください。

ピゥ ハッピーキットの中身はコレ!

1 スキンケア4アイテム

「ピゥ パウダーウォッシュ」は本品。化粧水、乳液、美容液は持ち運びに便利なミニサイズ。今回紹介したアイテムが全部入ってるよ!



2 まつ毛美容液

痛んだまつ毛を補修しながら、抜け毛を防いで、コシ&ハリのあるフサフサまつ毛に! 低刺激だから目にしみないのがGOOD!



3 香りつきグロスパレット

ふんわり甘い香りがついた2色入りのグロスパレット。細かいラメ&パールがキラキラ輝く、ぷるぷるの唇になれるよ! 4色のうち、どれが届くかはお楽しみに!
※どれか1つ入ってます。種類は選べません。



ローズ　ピーチ　オレンジ　ゆず

4 LIZLISA doll 限定コラボポーチ

ハッピーキットでしか手に入らない、人気ブランド「リズリサドール」とのコラボポーチ。使いやすい丸型でキットの中身が丸ごと入るたっぷりサイズだよ!

※ポーチつきのみ限定10000個。※ポーチは数に限りがあります。なくなり次第、自動的にポーチなしに替えて発送いたしますので、ご了承ください。



\こっちもあります!/ 毛穴スッキリのツルスベ肌を目指すならコチラ!

ピゥ ハッピーキットB<さっぱり>

ポーチなし 商品番号 8787 ¥2900 (本体価格¥2762)　ポーチつき 商品番号 8788 ¥3300 (本体価格¥3143)

【キット内容】パウダーウォッシュ クリア(35g)　さっぱりウォーター・ミニ(30mL)　さらさらミルク・ミニ(20mL)　アクネジェリー・ミニ(9g)　アイラッシュエッセンスN　香りつきグロスパレット(どれか1つ)　オリジナルポーチ※ポーチつきのみ



『ピゥ ニキビケアサンプルセット』請求 & 商品購入 の申し込みはコチラ!

売切必至 みんな急いで☆



1 ハガキで申し込む

◆「ピゥ ニキビケアサンプルセット」のご請求は…
左のハガキの"□無料サンプルを請求します"に○をつけ、名前、郵便番号、住所、生年月日(年齢)、電話番号を明記して、ポストに投函してください(切手不要)。

◆商品の購入は…
左のハガキの"□商品を購入します"に○をつけ、注文したい商品の商品番号、数量、商品名、価格、名前、郵便番号、住所、生年月日(年齢)、電話番号を明記して、ポストに投函してください(切手不要)。また、18歳未満の方は、必ず保護者の方の印鑑を押してください。

2 電話で申し込む

注文&無料サンプル請求ダイヤル
0120-8818-35

受付時間
月～金／9:30～19:00
土／9:30～15:00 日・祝休

※電話で注文の場合は、必ず「ノンノを見た」と伝えてください。

3 モバイルで申し込む

http://mobile.piu.ne.jp/170012/ にアクセス!

☆商品を購入すると、もれなく『ピゥ ニキビケアサンプルセット』とおトクな情報満載の『piú 新春号』をプレゼント!
※度重なるサンプルのご請求には、お送りできない場合もあります。ご了承ください。

********ご利用ガイド********

■お届け
注文を受けてから、10日程度で商品をお届けします。

■送料
1回の注文につき¥210(税込)かかります。ただし、¥3150(税込)以上注文したときは送料無料です。

2010年2月15日まで 送料無料!

■支払い
商品と共に、コンビニ、または郵便局から振り込める振込用紙を送ります。商品到着後10日間以内にお支払いください。振り込み手数料はESSが負担します。

■返品・交換
万一返品、交換する場合は商品到着後7日間以内にお願いします。なお、すでにご使用になられた商品に関しての返品・交換はご遠慮ください。返送料はご負担ください。

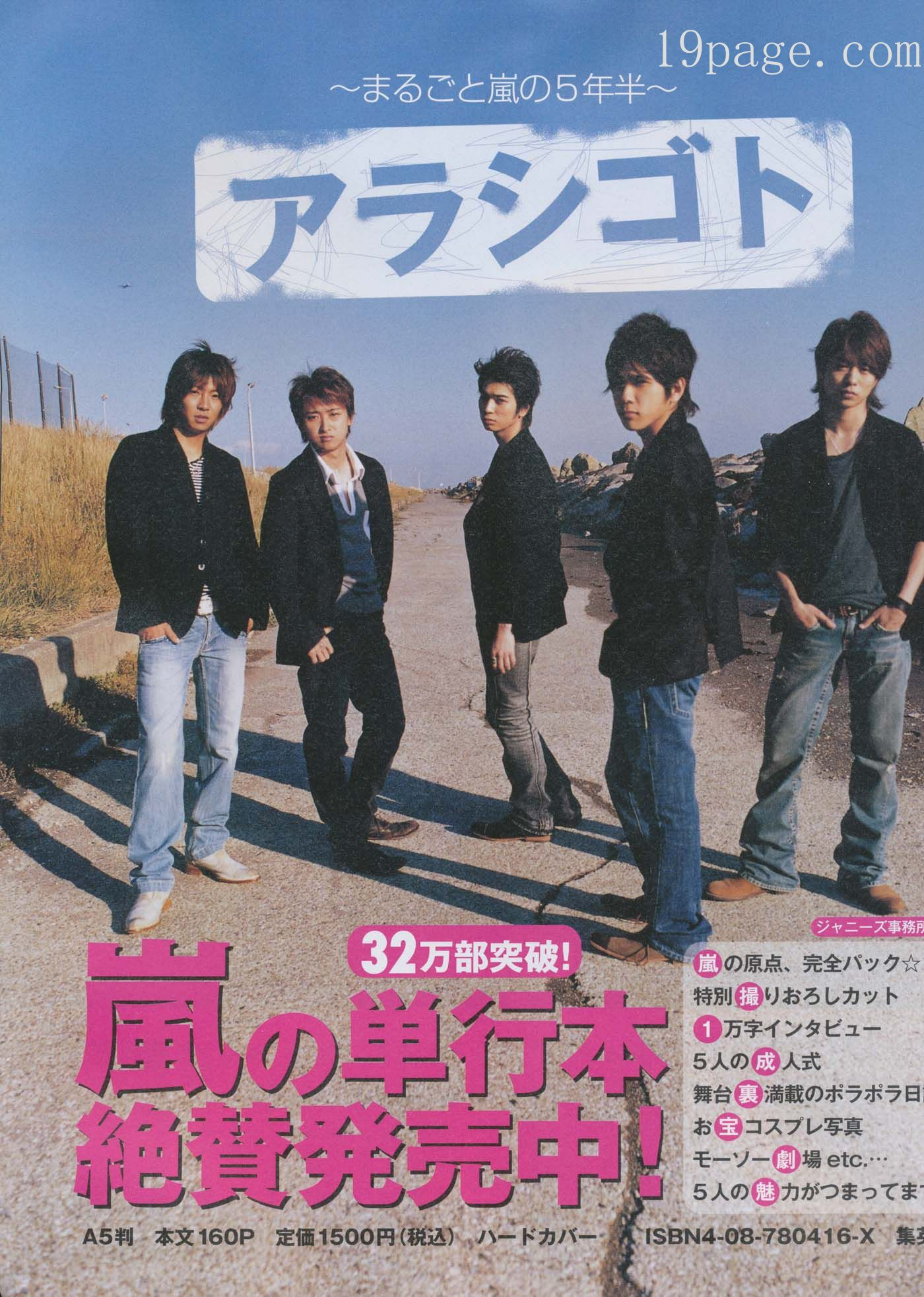
商品はサービスショップ『パパイヤクラブ』でも購入できます!

【札幌店】JR札幌駅 JRタワー 札幌ステラプレイス センター地下1階／【＊ポスフール千歳店】JR千歳駅 ポスフール千歳店1階 化粧品売場内／【＊ポスフール釧路店】ポスフール釧路店1階 化粧品売場内／【山形店】JR山形駅ビル エスパル山形2階／【仙台エスパル店】JR仙台駅ビル エスパル1階／【大宮店】JR大宮駅 ルミネ大宮2 1階／【千葉店】JR千葉駅 オーロラモールジュンヌ3階／【松戸店】JR松戸駅 ボックスヒル松戸店3階／【北千住店】JR北千住駅 ルミネ北千住7階／【新宿三越アルコット店】JR新宿駅・地下鉄 新宿三丁目駅 新宿三越アルコット4階／【池袋店】JR池袋駅 メトロポリタンプラザ3階／【吉祥寺店】吉祥寺駅北口 吉祥寺パルコ4階／【町田店】JR町田駅 ルミネ町田8階／【丸井横浜店】横浜駅東口 マルイシティ横浜 地下1階／【川崎BE店】JR川崎駅ビル 川崎BE1階／【浜松店】JR浜松駅ビル メイ・ワン3階／【名古屋ユニモール店】名古屋駅 桜通り地下街ユニモール／【ディアモール梅田店】地下鉄御堂筋線 梅田駅、JR大阪駅 ディアモール大阪／【天王寺店】JR天王寺駅 ステーションプラザてんのうじ2階／【岡山店】JR岡山駅地下 岡山一番街／【アルパーク広島店】JR新井口駅 アルパーク東棟3階 ブルーサイド／【福岡店】地下鉄七隈線天神南駅 天神地下街　＊の2店はサービスや取扱商品が若干異なります。



ショップ限定 お年玉プレゼント企画
「ピゥ」商品を税込¥6000以上お買い上げの方先着1000名様に豪華景品をプレゼント!
※ポスフール店を除く

提供／株式会社イー・エス・エス　お問い合わせは 0120-8818-35 月～金／9:30～19:00 土／9:30～15:00(日・祝休)


19page. com
~まるごと嵐の5年半~
アラシゴト
ジャニーズ事務所
32万部突破!
嵐の単行本
絶賛発売中!
嵐の原点、完全パック☆
特別撮りおろしカット
1万字インタビュー
5人の成人式
舞台裏満載のポラポラ日
お宝コスプレ写真
モーソー劇場 etc.…
5人の魅力がつまってま
A5判 本文160P 定価1500円(税込) ハードカバー ISBN4-08-780416-X 集英



アラシブンノニ
2嵐

二宮和也×櫻井翔

Vol.28
「ウラナイノアラシ」

2010年の嵐を予想するべく、タロット占いに挑戦。驚きの結果に大騒ぎしつつ、占いにまつわるエピソードを語ってくれたよ☆

撮影／上岡伸輔（mili） ヘア＆メイク／内藤歩 阿部孝介（2人ともtraffic） スタイリスト／渋谷美喜
文／藤本幸授美 占い監修／アイラ・アリス（ルネ・ヴァン・ダール研究所）

宮さん）シャツ¥19950・
ケット¥19950・スエッ
17640／ハリウッド ラン
マーケット（BLUE BLU
ブーツ¥30450／デッカー
ジャパン（UGG®AUSTR
A）（櫻井さん）ニット¥
0・カーゴパンツ¥13650
手袋¥5775／NO ID.原宿
店 ブーツ¥35700／LIFT

「年始だけに運勢を占うなんてどう?」という大野くんからの提案を受け、二宮くん×櫻井くんがタロット占いにトライ。“自分にとってのメンバーの存在”に続き、“10年の嵐”も見てみることに。「死神のカードが出たりして～(笑)♪」と手にしたカードに息をのみ……!? 仰天&興奮の“占いトーク”をお届けします!

今の嵐にピッタリのカード! 幸先のいい結果に大満足♪

櫻井 いや～、今日はビックリしたね!

二宮 出るカード出るカード、的確で!

櫻井 まず、マッジュンの印象は“正義”。信念やポリシーをしっかり持ってるタイプだから、当たってるなって。智くんの“星”も、スター然とした1枚だしさ。

二宮 リーダーにはカード通りの人であってほしいよね、これから“は”(ニヤリ)。

櫻井 相葉ちゃんは、「嵐でよかった」なんてことを言葉にしてくれる、愛情深い人。何よりカードの絵(猛獣使い?)が……もう彼にしか見えないでしょ(笑)!

二宮 翔ちゃんは、確かに、大事な場面で新しいアイディアや打開策を出してくれる。とにかくかっこいい男です!

櫻井 ありがと(照)。ニノのすごい部分は、人と違う視点から物事を見られるところ。それも感受性が強いからなんだろうね。――ここまで、5人ともカードがかぶらなかったのも驚きじゃない?

二宮 で、最後にまさかの重複が(笑)。

櫻井 ふざけて言ってたとおりのカードが出たから、一瞬、マジでビビッたよね!

二宮 ホントホント。不吉な結果かと思いきや前向きな結果で、ホッとしたよ～。

櫻井 しかも10周年という節目を越えて新たな一歩を踏み出したばかりの嵐にピッタリ。オレ、タロットは初体験だったんだけど、すごい的中率だね! 自分で引いたカードで状況が分かるのも不思議。

二宮 オレは、タロットにはなんとなく怖い印象を持ってたんだ。考えてみたら、よく当たるイメージがあるからかも!

櫻井 占いといえば、オレは最近いいことばっかり言ってもらえるんだよな～♪

二宮 辛口の占い師さんにも「偉い人になる」って言われてたよね。オレは「冷たい人」って結果だったけど。前世は、



翔くんにとっての相葉ちゃん
「strength(力)」(逆位置)
獅子を手なずける女性が描かれたカードは、深い愛情や豊かな包容力の象徴。櫻井くんは相葉くんに、〝自分を包み込んでくれるような安心感〟を抱いているのかも！
「絵の猛獣使いが相葉ちゃんに見える〜(笑)」(櫻)

ニノにとってのリーダー
「the star(星)」(逆位置)
カードの意味は、暗闇の中の一筋の光。二宮くんにとって大野くんは、〝困った時に助けてくれる人〟？　さらに、〝スターとしての輝きを備えた存在〟という象意も。
「まさにリーダーにふさわしい1枚ですな♪」(二)

翔くんにとってのマツジュン
「justice(正義)」(逆位置)
物事を公平に見たり正しいことを主張したり できる強さを表すカード。櫻井くんの松本く 印象は、〝自分の中の正義を貫ける人〟だとし
「マツジュンのイメージ、そのものじゃない

最近、いい結果の連続だから占いに興味津々なんだ(笑)

占いって未来につながってくものだからおもしろいよね！

2010年の嵐
「death(死)」(逆位置)
死のカードの再来に息をのむ2人。グループを占った場合は〝一つの転機を迎え新たな出発へ〟との意味に！
「引いた瞬間は『ヤバッ！』って思ったけど……」(二)
「オレたちの11年目の幕開けにピッタリだね！」(櫻)

翔くんにとってのニノ
「the moon(月)」(逆位置)
母性や優しさを表すカード。また、感受性が豊か、やや不安定、つかみどころがない、などのニュアンスも。櫻井くんにとって二宮くんは〝ミステリアスな人〟……？
「謎だとは思わないけど、感受性は豊かだと思う」(櫻)

ニノにとっての翔くん
「death(死神)」(逆位置)
コワい絵に萎縮ぎみの2人だけれど、この ワードは、改革。二宮くんが思う櫻井くんは を打ち壊して新しいものを打ち出してくれる
「確かにそのとおり。かっこいい人なんです！

生の礎になる仕事ができるから頑張りなさい」って言われて。今思えば、それが心のどこかで支えになってた気もする。
二宮　双子座の'09年は、世界が広がる年だったらしいよ。そういえば、映画『GANTZ』の撮影が始まったり、曲をたくさん作るようになったりしたな。
櫻井　(感心したように)占いの結果って、意外に覚えてるもんだね。自分たちで思う以上に信じてるってことなのかも。
二宮　未来につながってくものだから、おもしろいよね。たまに占いに夢中になってる女の子を見ると「可愛いな」と思う反面、「大変だな」とも思うけど(笑)。
櫻井　背中を押してもらってるのかな。
二宮　(力を込めて)オレたちもタロットに背中を押してもらって、ツアーにドラマ(『最後の約束』)に、燃えますか！
櫻井　新年早々、全員で仕事ができて、'10年もいいスタートが切れそうだね！

Information



「ひみつの嵐ちゃん！」
毎週木曜22時〜TBS系にて放送中。櫻井さん主演ドラマ『特上カバチ!!』(TBS系・日曜21時〜)が1月17日スタート。1月9日放送の『最後の約束』(フジテレビ系)では5人が10年ぶりに共演！

Next **櫻井翔×松本潤**

次のテーマを ニノ が決める！

「前はお互いの衣装を選んでたけど、次は女の子の衣装をコーディネートしてみて！　オレが最近、注目してる女の子の服は……リクルートスーツかな♪」

次回のテーマは…

「コーディネートノアラシ」

rl's talk

変わりゆく私。
最近私は元気系。

yui aragaki

新垣結衣

近、ちょっとずつ自分が変わってきているのを感じてる」
0年の新垣結衣の〝仕事〟そして〝プライベート〟とは？

／関信行（go relax E more）　ヘア＆メイク／青山理恵（ヌーデ）　スタイリスト／平林和男
石井美輪



央画『ハナミズキ』の撮影のために、以前からずっと「切りたいんです」といっていた髪の毛を15㎝ほどカット。「頭が軽なりました」とほほ笑むガッキー。「最近ね、だけじゃなく心も軽くって。なんだか私、元気んですよ。その気持ちの変化が強く表れているがファッションなのかな。昔からカジュアルなタイルが大好きで。今までは〝太めのデニムに、触りのいいゆったりとしたトップスを合わせ足元はペタンコの靴をはく〟のが私の定番スイルだったんですけど。その私が!!この秋冬は示会で真っ赤なニットをオーダーしてみたり、ーラードジャケットを手に取ったり、ヒョウ柄トップスを買ってしまったりして!!自分でも〝おどうした私!?〟って驚いているんです（笑）」
この日の私服もボーダーのデザインカットソーレザージャケットをはおり、細身のデニムにブティを合わせるという、今までのガッキーならなかったであろう、ちょっと大人でハードなスイルだったのだ!!

yui aragaki



「私がヒールをはくなんて、ちょっとし
件ですよね（笑）。今までは、街で
ってしまったり、バレてしまうのが
という気持ちもあって。ヒールや鮮やかな色
イテムを避ける傾向があったんです。街を歩
は帽子を深々とかぶり、うつむいて歩く癖が
たしね。でも最近では、それもどうでもよく
ちゃって。〝バレたらバレたで、まぁいっか
て思えるようになったの。うん、やっぱり今
持ちが元気なんだな、私（笑）」

以前ノンノのインタビューで「休みの日
部屋でダラダラと過ごしてしまい、
つくといつも外が暗くなっている」
えていたガッキー。今の元気なガッキーなら
なふうに休みの日を過ごすかをたずねると「
いなく、買い物に行きますね」というアグレ
ブな答えが返ってきた☆

「私ね、買い物に行く前に、まず雑誌を大量
ってきて、ページをめくりながら品定めをする
です。そして、欲しいものが決まったら、ど
お店に売っているのか、そのお店はどこにある



か、下調べを完璧にするんです。たいてい、その下調べだけで一日がつぶれてしまうので（笑）、実際に街に出るのは次の休日になっちゃいますね。街に出たら、欲しいものだけをピンポイントで狙って、一気にいろんなお店を回ります。お茶をしている時間なんてないから、よくガードレールに腰掛けて〝疲れたぁ〟とため息をつきながら、ジュースを飲んだりしてますよ（笑）」

お買い物スタイルは独自の新垣流（笑）。気持ちの変化はあっても、物事を焦らず丁寧に進めていくマインドや、マイペースなところは、いい意味で変わらないよう♥

そんなガッキーが出演するドラマ『コード・ブルー～ドクターヘリ緊急救命～ 2nd season』が今月からいよいよスタート!! 今作の制作に入る前には、プロデューサーとの個人面談があったんだとか……？

「ドラマの内容や私が演じる白石恵について話し合うのかなと思ったら……〝最近はどうなの？〟とか〝占いは信じる？〟なんて、ドラマと全く関係ない話題が次から次へと出てきて（笑）。私の答えた言葉をプロデューサーさんが何やら楽しそうにメモをしているんですよ。その会話がドラマにどう反映されるのか分からないんですけど……台本を読んだら〝あれ、これってまるで私!?〟という図星なポイントがいくつかあって!! 思わず〝すごいっ!!〟と思ってしまいました（笑）」

フライトドクターとして救命シーンを演じたことで「具合の悪い人がいたり、そういう場面に遭遇しても動じなくなりました」というガッキー。成人式では「泥酔した友達のシャツのボタンを開けてあげたり、お水を飲ませてあげた」なんて救命（？）活動も!!

「最近もね、駅のホームで具合悪そうなおじさんを見かけて。〝大丈夫ですか？〟って声をかけて駅員さんを呼んだんです。前の私だったら、ただ見守ることしかできなかったんじゃないかな」

作品を通しても少しずつ変化しているよう。

「今は変化途中だから。これからどう変わっていくのか自分でも楽しみなんです。次にノンノに登場する時は、また違う私がいるといいな」

Profile

●あらがき　ゆい　1988年6月11日生まれ。沖縄県出
月からドラマ『コード・ブルー～ドクターヘリ緊急救
nd season』がスタートする。夏には主演映画『
ズキ』が公開予定！　公式HP=http://www.lespro
jp/artists/yui_aragaki/

ワンピース￥34650・サンダル￥50400／A-net Inc.
MORI CHISATO）レギンス／スタイリスト私物



New face 1 interview

川島海荷

朝起きてから家を出るまで5分あれば OK！ テキパキした男前キャラ



月からシーズン２が放送されるドラマ
『ブラッディ・マンデイ』では、シーズン
１に引き続き、主人公の妹・高木遥を演
川島海荷（うみか）さん。人気ドラマが帰ってくる！と
ことで、その意気込みをうかがいました。
ーズン１はラストが曖昧だったので、続編や
かなぁってずっと気になってたんです！　１
ってようやくシーズン２の撮影が決まって、
来たか〜！』という感じ。前回は、〝可愛い妹〟
ラだった遥ですが、今回は少し大人になり、
なった姿を見ていただきたいですね」
可憐な外見から、女の子らしい性格かと思
いきや、実際は少々異なるようで……。
「見た目の印象と中身にギャップがあると
れますね。遥のキャラとは大違い。まず、極
負けず嫌いです！　体力に自信ないくせに、
いだけでマラソン大会の順位は結構上のほう
たりします(笑)。あと、かなり大ざっぱ！　お
作りが趣味なんですが、調味料をひとつまみ
るところを、適当にふたつまみ入れて、微妙
上がりになることもよくありました(苦笑)。
から、行動が早くてテキパキしてるとも言わ
す。長女だからかな。朝、高校に行くための
度もハイスピード！　起きて５分あれば家を
れます。『女子と思えない』って驚かれますけ
この間なんか、ギリギリまで寝ていたくて翌
る服を寝る前に着てから寝ました（笑)」
なり〝男前〟な私生活が垣間見えてきたけど
子らしい部分にはどんなところがあるの？
ァッションかなぁ。実は前は毎日デニムのパ
ばかりで、スカートやワンピースは一切はか
ったんですけど、今は、女の子らしい服に挑
なんです！　帽子や靴などの小物を集めたり
てますよ♪　うーん、恋愛観も女子っぽいか
れない！　好みのタイプは、〝スポーツをす
がカッコよくて、黒髪、短髪の似合う、優し
まじめな人〟です♥　周囲からは『理想が高
！　そんな男子いないから』って言われてま
(苦笑)。そんな理想の王子様と、いつかプラ
リウムや水族館で、まったりデートをしてみ
んです！　一緒に買い物に行って、服を選ん
らうのもいいなぁ……なんて、妄想が広がる
り。結構ロマンティストなのかも（笑)」





撮影／大辻隆広(go relax E more)　ヘア＆メイク／樋沼やよい（VANESSA+embrasse）　スタイリスト／植田瑠里子（コラソン）　文／櫻木えみ

ブルーワンピース￥14700・ワッフルワンピース￥10290（２点ともHomes' Underwear)・ベスト ￥9975（GAIJIN MADE)・カーディガン￥16800・スカート￥14700（２点ともHOLLYWOOD RANCH MARKET)／ハリウッド ランチ マーケット　Tシャツ￥3495／ページボーイ（PAGEBOY)

PROFILE

●かわしま　うみか　1994年３月３日、埼玉県生まれ。１月スタートのドラマ『ブラッディ・マンデイ』(TBS系・土曜19：56〜）に出演。『第88回全国高校サッカー選手権大会』(NTV)応援マネージャーにも就任！　最新情報はhttp://lespros.mobi/

New face 2 interview

柚香光

各界が注目する〝宝塚の新星〟が
ノンノファッションに、初挑戦！







撮影／柴田文子（エトレ
ヘア＆メイク／大島清子
イマ）　スタイリスト／
子　文／櫻木えみ

PROFILE

●ゆずか　れい　東京都出身。宝塚歌劇団・花組の男役。愛称は「れい」。2007年に宝塚音楽学校に入学。'09年に宙組公演『Amour それは…』で初舞台。その後花組に配属される。趣味は舞台鑑賞など。

宝塚音楽学校に95期生として入学し、
花組の男役として活躍中の柚香光さ
華やかなルックスと存在感で、多方
ら注目を集める彼女が宝塚に入ったキッカケ
「進路選択の時期にバレエ教室の先生にすす
れ、受験しました。無事合格できたのですが
とお芝居はまったくの素人だったので、最初
ッスンについていくのがやっとの状態でした
宝塚というと、厳しいレッスンに加え、
園〟での生活も、大変そうな印象があるけど
「女ばかりの団体生活も楽しいものですよ！
期生とは、入学当時の不安な気持ちを共有し
たので仲がいいですし、ハードな毎日で疲れ
ても『今度の休みはどこで買い物する？』と
してるだけでリラックスできちゃうんです
つも笑ってるよね』って言われてます。話の
は、食べ物系が主(笑)。食べるのが大好きなの
主食から甘いものまで思う存分食べます(笑
楽しそうな毎日だけど、悩むことはないの
「基本的に〝サッパリした性格〟で、悩まな
うですね。それに、仕事はハードだけど、好
ことをやってるから悩みにならないんです
塚に入ったことを後悔したことは一度もない
今の居場所は間違ってないと確信してます。
の真矢みきさんみたいな、オーラのある舞台
目指して頑張っていきたいですね」

目を輝かせて熱意を語る柚香さん。て
今日のようなお仕事はいかがでしたか
「雑誌の撮影は初めてだったので、
しましたよ～。モデルさんの自然な笑顔やポ
が、いかに難しいかよく分かりました。宝塚
イクはセルフなので、プロの方にお化粧をし
らえたのもうれしかった！　素顔でも目力が
て、化粧が派手になりがちなので、今日のメ
を参考にしたいですね。ノンノは、宝塚にも
者が多い雑誌。私は、笑えるネタが満載の読
ページが特にお気に入りです(笑)。次回、ノ
に登場する時は、自然なポーズがすんなりで
ように、誌面を読み込んでポージングを研究
おきますので、ご期待ください！(笑)」

レザーライダースジャケット¥50450／ミニ
ミネ大宮店　フリンジタンクトップ¥1344
ン デュ ラ トリニーテ　スキニーデニムパ
800(Black Orchid)・ベルトつきロングブー
600(FRYE)・シープスキンブーツ¥37500（K
rra)／LA CELEB　ストール¥4095／ROS
（グレン プリンス）　ボアダウンベスト¥51
OWNY VINTAGE)・ボーイフレンドデニム
¥1995／WEGO 原宿本店　タイダイチェッ
ツ¥16800／アンシェヌマン ルミネ新宿店
ィス）



大絶賛
発売中!!
定価1000円♥(税込)ぽっきり
A5判 本文112P
ISBN978-4-08-780535-2
超大作!!
Seventeenの超人気トップモデルが、ゆるーく放つ初単行本
雑誌「Seventeen」の超人気モデル桐谷美玲が
手描き&フォトでおおくりする初の単行本!
この、ゆるーい手描き日記にハマるコ急増中♡
ゆるカワな美玲さんにキュンキュンです!
「美玲さんの生活。」
手描き&フォトBOOK
集英社
桐谷美玲著
バリ島で水着ロケ!
私服、プライベート、キレイのヒミツ、など
美玲さんのすべてを大公開!
Seventeenでの大人気連載「美玲さんの生活。」を一気見せ!
近くに書店がなくても買えちゃう♥
ネットでも注文受付中〜★
全国の書店、ネット書店で買えるよ!
ネット注文はパソコンまたはケータイからこちらで♥
「桐谷美玲」で検索してね。
セブン&ワイ
(PC)http://www.7andy.jp/
(モバイル)http://mobile.7andy.jp/books/
楽天ブックス
(PC)http://books.rakuten.co.jp/
(モバイル)http://m.rakuten.co.jp/book/
アマゾン
(PC、モバイル共通)
http://www.amazon.co.jp/

ST&non·noのトップモデルが「はじめまして



桐谷美玲&岸本セシル
20歳のSPECIALトーク

「雑誌でルゥちゃんを見て大ファンになった♡」という美玲ちゃん。「私もSTを読んで、美玲ちゃんのこと可愛いと思ってたから……うれしいっ」とルゥちゃんも大喜び♡　偶然にも同じ年だという二人の夢の対談がスタート☆

撮影／柴田文子(エトレンヌ)　ヘア&メイク／大島清子(ロライマ)　モデル／桐谷美玲(STモデル)　岸本セシル(ノンノ専属)
スタイリスト／西村育子(桐谷さん分)　立石和代(セシル分)　取材&文／石井美輪　《撮影協力》EASE　バックグラウンズファクトリー





MIREI&CECIL
20歳のガールズトーク

今年、成人式を迎える二人は今どんなことを考えているの？
その本音をセキララに語ってもらっちゃいました♡

special girls talk

突然の告白……！「私、ルゥちゃんが大好きなんです♡」

美玲　実は、ルゥちゃんとは今日が初対面じゃないの。前に、渋谷の『TSUTAYA』で見かけたことがあって。しかも、ちょうど『ノンノ』を立ち読みしている時に(笑)。そこでガン見しちゃったうえに、ストーカーなみに**後までつけちゃって**……本当にただのファンでゴメンね(笑)。

セシル　あの時、実はルゥも美玲ちゃんに気づいていたの。「なんかオーラを放っている人がいるぞ」って見たら「あ、STモデルの子だ！」って。私も立ち読みしながら、チラッチラ見ていたんだよ(笑)。

美玲　大ファンだったから、ルゥちゃんと同じ年って知った時はうれしかった♡

セシル　美玲ちゃんはもう20歳なんだよね。ルゥは2月になるんだけど。今の気分は？

美玲　私ね、18歳から20歳までの2年間は**必要ない**ってずっと思っていたの。高校を卒業して自由になると思いきや、まだ10代だから大人扱いしてもらえないし……その微妙な制限と中途半端な感じがイヤで。

セシル　本当!?　私は「20歳になるのがイヤだ」ってずっと思っていたよ。単純に「若いほうがいいかな♡」って思ってた（笑）。今もちょっと「こんな子どもなのに、**大人になんてなれない**！」って思ってるよ～。美玲ちゃんは20歳になった今年やってみたいことあるの？



美玲　**一人暮らし**をしたい!!　今は事務所の寮暮らしなんだけど。20歳になったら寮を出る予定なの。ルゥちゃんはもう一人暮らししているんだよね？　大変？

セシル　大変だよぉ。たまに頑張って、お母さんに電話かけながら、煮物に挑戦したりするんだけど。基本、冷蔵庫の中には飲み物すら入ってない（笑）。最初は家具をそろえたり、家事をするのも新鮮で楽しかったんだけど。今はそれにも飽きちゃったし、**夜は孤独に襲われる**し（笑）。

美玲　どうやってその夜を乗り越えるの!?

セシル　そういう夜は**TVがお友達♡**　でも、美玲ちゃんも寮とはいえ家族と離れて暮らしているから。寂しくなる時はあるでしょう？

美玲　私の場合、寂しくなった時は**ポケモンがお友達♡**　私ね、基本的にはインドア派で。ゲームが大好きなの。

セシル　ルゥね、ゲームが上手にできなくて。沖縄にいる時は、弟と『マリオカート』をよくやったんだけど。なぜか、**体まで動いちゃう**んだよねぇ。美玲ちゃんはゲームの他にも趣味とかあるの？

美玲　食べる、寝る、あとはネイル。何もない日は、塗っては取ってを繰り返し、ず～っとネイルを**塗り続けてる**（笑）。

セシル　“食べる”“寝る”が趣味なのはルゥと一緒だね♡　高校の頃は一時期、**夢の世界の住人だった**の。あまりにも夢がおもしろすぎちゃって、授業中も「早く寝なきゃ！」みたいな（笑）。こないだも、空に滝があって、魚がフワフワ飛んでいる、神秘的な世界を、タケコプターで飛ぶ夢を見て……スゴク楽しかったなぁ。

美玲　現実に戻ってこられてよかったね♡

免許を取ったら二人でドライブに行こう！

美玲　ルゥちゃんは、成人式は沖縄に帰るんだよね。毎年ニュースで見るけど、沖縄の成人式ってなんだかスゴイよね（笑）。



美玲ちゃんからセシルへ

セシルちゃんへ☺
いやー♡めちゃくちゃかわいくって緊張しました。
いっぱいおしゃべりして、見てるだけじゃわかんないセシルちゃんを知れてもっともっと好きになっちゃいました♡
たのしかった!!
今度沖縄ドライブたのしみにしてるね。
…ストーカーみたいにキモくてゴメンなさい
美玲





セシルから美玲ちゃんへ

♡みれいチャンへ♡
今日は、対談楽しかったぁぁ
TSUTAYAで見かけた時はまさか2人で対談をするとは思ってもいなかったカラびっくり!!!
撮影もドッキ♡ドキしたぁ!!!
みれいチャンかわゆすぎですよ♡
ルウ頑張って免許とるから沖縄にみれいチャンが来たらドライブしよーね♥
(笑)



（美玲ちゃん）花柄ワンピ¥27090／arl.（rich） ニーハイブーツ¥13440／三鈴商事（vanity beauty） ネックレス／モデル私物 リボンクリップ¥2940／too much 渋谷
（セシル）ニットワンピ¥10290／LITIRA 白タンク¥1575／ローリーズファーム スカート¥4410／ヘザー ウエッジパンプス¥6190／R&E渋谷109店 タイツ¥840／Tabio（靴下屋） パールネックレス¥2490／H＆M リボンクリップ¥2940／too much 渋谷





桐谷美玲ちゃんって?

●きりたに みれい 1989年12月16日生まれ。千葉県出身。A型。雑誌『セブンティーン』で大人気のモデル。女優としても活躍中で、3月に出演映画『誰かが私にキスをした（仮）』も公開予定。セブンティーンでの連載をまとめた単行本『美玲さんの生活。』も大好評発売中！ これを読んでセシルもトリコになりました。

セシル 普段はまじめなコまで、急にパンチパーマかけちゃったりして。男子が張り切っちゃうんだよねぇ（笑）。今度、沖縄遊びにおいでよ!! 一応、今年の春あたりには車の免許が取れている**予定**だから。海中道路に、美ら海水族館……ルゥのお気に入りスポットを案内するよ♡

美玲 うれしい!! 私も免許を取ろうと思っているから。そしたら、地元の千葉を案内するね。海辺でおいしい魚とかいっぱい食べよう。

セシル いつか、二人で運転交代しながらドライブに行きたいね♡ 寄り道しては、食べて、食べて……。

美玲 寝ないように注意しなくちゃね（笑）。今度『マリオカート』で運転練習しよう♡





集英社文庫 好評発売中
19page. com
彼氏いない歴=年齢。
「スキ」がないから？
男の子をホメる時、
インパクトの
ある言葉は？
束縛する彼。どうしたら
信じてもらえる？
蝶々流「恋の切り札」が
アナタの悩みを解決！
バツイチ&子持ちの
彼とつきあっても
デートにいっぱい
誘われる女に
なりたい！
するまで処女で
いたい。
ってワガママ？
とっておき恋愛テクを
大公開しちゃいます！
人生初の告白です！
破壊力のある
告白法は？
気持ちを伝えるのに、
メールだと
弱いの？
恋する女子たち、悩まず愛そう
小悪魔A
アンサー
蝶々
◎定価450円
今日から使える裏ワザが満載！ マンネリの打開策から遠距離恋愛を
長続きさせるコツまで、モテのカリスマがQ&A方式で恋の切り札を伝授。
好評既刊
〈単行本〉恋の神さまBOOK 男と女のリアルでホンネのQ&A ◎定価1,260円
〈集英社文庫〉男をトリコにする恋セオリー39 ◎定価450円 小悪魔な女になる方法 ◎定価420円
蝶々／伊東 明
先生にとって僕らは
なんの価値もない
壊れた玩具だった——。
'09年、全国の書店でスマッシュヒット記録!!
北川歩実
金のゆりかご
◎定価940円
天才を作ることはできるか？
早期幼児教育をめぐる陰謀と
事件…。大どんでん返しに
息をのむ衝撃のミステリー！
17万部
突破
◎web集英社文庫／ケータイ集英社文庫で新刊書籍の試し読みができます。http://bunko.shueisha.co.jp/ ●定価は税込みです。

photograph:Yoshiki Kaneko styling:Sonoko Honma text:Akie



通気性20%アップで快適なつけ心地！ セットでプチプラもうれしい♥

アモスタイル「夢みるブラ」にラブリーな新作登場

機能的＆可愛いデザインで大人気のアモスタイル「夢みるブラ」から新作登場！ つけ心地はラクチンなのにしっかりボリュームアップできる従来の機能に加え、なんと通気性が20%もアップ。春夏でも蒸れにくく、一日中快適に過ごせるのがうれしい。もちろん、ハートやリボンをモチーフにしたデザイン、豊富なカラーバリエーションも魅力。ブラ＆ショーツのセットでプチプラだから、何色もそろえて毎日お気に入りを選んでみては？

取り外し可能な「ミルキー+エアーパッド」や肌に当たりにくい「NEWエンジ
ワイヤー」、つけ替え自在なストラップなど便利で快適な機能がいっぱい。右
らオレンジ、ハニーイエロー、ブルー。そのほか、ブラック、ピンク、エクリ
ワイトの全6色展開。サイズはAカップ（アンダー：70～75）、B～Fカップ
ンダー：65～75）。ショーツはM、L。夢みるブラ（ブラ&ショーツのセット・
￥3990／アモスタイル お問い合わせ先／トリンプ 0120(104)256
http://www.amos-style.com/


ついに、PSP®で読める!
プレイステーション・ポータブル
PlayStation® Storeにて
好評配信中!!
豪華タイトル多数集結!!
PSPでマンガ読もうよ!!
プレイステーション・ポータブル®
マンガ配信がいよいよスタートしました!
『君に届け』も読めます!
でもどこでも楽しめるPSP®
ィステーション・ポータブル」で、
ガ配信がついにスタートしました!
から名作まで豪華作品が多数集結!
はどんどん追加されるので
しみに!!
話題のシリーズ最新機種が
100名様に当たる!
PSP®コミック配信開始記念
PSP®「プレイステーション・ポータブル」go
プレゼントキャンペーン
詳しい応募方法等は以下のURLにアクセスし、
応募要項等をご確認の上、ご応募下さい。
http://www.jp.playstation.com/psn/store/comics/
「PSストア」で検索
→PlayStation® StoreのWebサイトにアクセス
→「コミックコンテンツ」をクリック!
応募締切:2010年1月15日
抽選・発送:2010年1月下旬(予定)
※画面はイメージです。
注)「君に届け」はモノクロ配信となります。
(※一部オールカラーの作品もございます。)
tation® Store」は、ゲームコンテンツやゲームの体験版、追加アイテム、映像コンテンツなどがダウンロード可能なサービスです。
スはPSP®もしくはPC上で各種コンテンツ管理が可能なソフトウェア Media GoからPlayStation® Storeにアクセスしてご利用下さい。
ステーション 3」からはご利用いただけません。PSP®のシステムソフトウェアは最新版にアップデートしてご利用下さい。
コンテンツ閲覧の際は、『コミックリーダー』をダウンロードする必要がございます。
プレイステーション・ポータブル」、「プレイステーション 3」は、株式会社ソニー・コンピュータエンタテインメントの商品です。
ayStation」、「プレイステーション」および「PSP」は同社の登録商標です。
『DRAGON BALL』©鳥山明・バードスタジオ/集英社 『ケロロ軍曹』©吉崎観音/角川書店 『のだめカンタービレ』©二ノ宮知子/講談社 『ラブひな』©赤松健/講談社 『鋼の錬金術師』©Hiromu Arakawa/SQUARE ENIX 『名探偵コナン』©青山剛昌/小学館 『ソウルイーター』©Atsushi Ohkubo/SQUARE ENIX 『ドラえもん』©藤子プロ/小学館 『ONE PIECE』©尾田栄一郎/集英社 『新世紀エヴァンゲリオン』©カラー・GAINAX/角川書店 『灼眼のシャナ』©高橋弥七郎・笹倉綾人 2005/アスキー・メディアワークス 『腐女子彼女。』©2007 Rize Shinba ©PENTABU 2006,2007 PUBLISHED BY ENTERBRAIN, INC.『BLEACH』©久保帯人/集英社 『生徒会の一存』©2009 SEKINA AOI/KIRA INUGAMI/Fujimishobo ©2009 TOMO/Fujimishobo 『クレヨンしんちゃん』©臼井儀人/双葉社 『君に届け』©椎名軽穂/集英社
©2008 Sony Computer Entertainment Inc. All rights reserved. ©2009 Sony Computer Entertainment Inc. All rights reserved. Design and specifications are subject to change without notice. Screen Image Simulated.

photograph:Yoshiki Kaneko styling:Sonoko Honma text:Akie

世界中で支持される実力派アクネスキンケアで、ニキビをつくらない肌へ

「プロアクティブ」のシンプル3-STEPが毎日の習慣



世界で1500万人もの人が愛用している「プロアクティブ」の秘密をキャッチ！　それは、ニキビのない肌へ根本から立て直す新技術〝コンビネーショントリートメント〟。有効成分がニキビに徹底アプローチ、植物成分で潤いを補給しながら健康な肌へと導いてくれる。さらに、お手入れが簡単なのも人気のワケ。洗顔・化粧水・クリームの3-STEPだけだから、毎日気軽に続けられる。ニキビで困っている人は、悩むよりまず試そう！

左から〈STEP1〉リニューイング クレンザー（120mℓ）通常価格￥3200・〈STEP2〉イタライジング トナー（120mℓ）通常価格￥3200・〈STEP3〉リペアリング クリー(50g) 通常価格￥3200（すべて医薬部外品）。初めての人は、このたっぷり２分入った3-STEPセットがお得なプライスで買えちゃう！　薬用クリアスキント￥8400（初回特別価格）／ガシー・レンカー・ジャパン　お問い合わせ先／ガ・レンカー・ジャパン株式会社　カスタマーサービスセンター　0120(953)（平日：９時〜20時、土曜．９時〜17時、日曜・祝日定休）　www.proactiv.j



勝負をかける!

商品合計¥5,250以上で
送料無料・品揃え1,000点以上!

Loveを呼び込む 優秀アイテム!!

Loves Collection

今年は♥
理想のBODYで
スタートダッシュ!

飲むだけ!塗るだけ!寝てるだけ!
裏ネタ満載
Beauty Live☆

今月のピックアップ

2週間でA⇒爆乳H!?
魅惑の谷間から…うっとり薔薇の香り☆

グラビアンヌ ファンシーローズ

28万人以上が実感!!大人気グラビアンヌが、さらに失敗者を減らすべく医療級成分200%増量、爆乳特許INで究極パワーUP!!さらに薔薇の香りで誘惑☆

※¥18,800 → ラヴコレ価格
¥3,129(税込)



脂肪を溶かす石鹸!?
洗った場所から脂肪分解・代謝加速↑

FAT!RED!HOT! ソープ

痩身ジェルの数倍!?泡が触れたところから浸透☆お風呂で3分♪お肉がつまめたお腹・背中・脚がまるで別人級!?美容成分で肌もツルスベ★

※¥1,990 → ラヴコレ価格
¥1,575(税込)



寝る前に塗るだけ☆重度ニキビも、凸凹・ニキビ痕も!?

ブライダルレッドドロップ

※¥21,800 → ラヴコレ価格
¥4,179(税込)

ニキビ芯が蒸発⇒消滅!!10年間皮膚科通いの重度ニキビ患者を救った、奇跡の赤い雫★100%天然植物由来、しかも厚労省認可だから肌に優しい♪



半永久脱毛級ローション☆
洗い流さないからラクチン♪魅惑的な肌に♥

エピキュアシャイン

※¥6,800 → ラヴコレ価格
¥2,079(税込)

普段からケアしたい肌ダメージが心配というアナタはコレ!処理後やお風呂上りにバシャバシャと塗りこめば抑毛効果で毛が生えてこない!?続ければ続けるほどポツポツ毛穴もキュッと引き締め、手触りスベスベ♪



ポン♪ キュッ♪ ポンッ♪



ツルスベ♪

狙った彼は瞳で落とす

生まれツキー重が・・・
2週間で感動二重!?

ヴィヴァンアイズ

整形手術を本気で考える一重サンの目を対象に開発!上下マブタの筋肉を育成し別人級☆パッチリデカ目に!

¥7,980 → ラヴコレ価格
¥3,129(税込)

芸能界愛用率No.1☆
店頭では一瞬で完売!
黒より黒い濃密ブラックで目ヂカラ最強UP↑

ラブライナー

速乾性&極細ブラシで不器用サンでも理想のライン思うまま☆汗にも水にも負けないキープ力はプロも絶賛♪誰でも可愛くなれる優秀ライナーです!

¥1,680(税込)



…もロングまつ毛も♪両方GET♥
…変わる☆魔法エッセンス

…ega Rich Ultra Double

すでに感動の声が殺到中☆塗るだけで、まぶたを強制ダイエット!?使い続ければ本物の二重&マツ毛伸び伸び↑モテフェロモンINで、瞬きするたび恋の予感♪

※¥5,980 → ラヴコレ価格
¥3,129(税込)



視線釘付け 悩殺バスト

短期間でグンとアップ↑↑魅惑の美バストへ♥

エクスプロポーションG

飲んで寝るだけ☆魅惑のバストを作る新成分が、毎晩寝るたびに脳を思春期と勘違いさせ、痛いくらいグングン↑膨張が止まらない!?

※¥18,800 → ラヴコレ価格
¥3,129(税込)



着けた瞬間、谷間ボヨン♪
Hカップ育成!?最強ブラ♥

ワンダーボム スリープアップブラ

ワキ横の脂肪もバストに盛り盛りッ↑寝ている間に理想の谷間を形状記憶!垂れ知らずの上向き美乳へ☆

¥3,990(税込)



独占先行発売☆
爆乳3大成分でブラがパンッパン!?
小悪魔フェロモン放出♪

ME-CHU

♂のアレも挟めちゃう!?ムッチムチバスト急成長♪美容成分INで肌触りもエロスベ☆特殊フェロモン&ストロベリーの香りが誘惑♥

※¥9,800 → ラヴコレ価格
¥2,079(税込)



美味し〜いパインジュースで爆乳&クビレ同時進行♪

オーパイン

たった1杯のパインジュースに最高級フエラリア1000mgをギュギュッと凝縮☆ゴクゴク飲むダケで寝ている間にウエストの脂肪がバストに大移動!?1週間2カップUPも夢じゃないカモ☆

※¥9,800 → ラヴコレ価格
¥2,079(税込)



ご注文は簡単!下記QRコードからアクセス!

品揃え常時1000点以上!!
最新アイテムも続々入荷中!

docomo・au・ソフトバンク・ウィルコム 4キャリア対応

QRが読み込めない方はこちらからアクセス!
http://ravi.jp/e/

株式会社ラヴィサンリュウール 大阪市中央区瓦町1-7-15-1203

☎でお申し込みの方はこちら!
ご注文受付ダイヤル(月〜土 10時〜19時)
☎06-6777-6789
お問合せメールアドレス info@ravi.jp
FAX 06-6777-6776(24時間受付)

キレイになりたいけど、どーしても続かないっ!お金をかけたくないってコには超〜おすすめ!!とにかく痩せる!胸がおっきくなる!お肌がきれいになる〜♡♡とウワサのビューティーアイテムばかりをたくさんあつめてみました!

※特別価格の有効期限は3月末まで



イメージモデル
百合香chan

nuts最新号掲載中!!恋の罠仕掛ける♥
媚薬フェロモンin♪太モモ激細!!セルライト撃破☆

コイワナ ボディミルク

エステで大人気のメソセラピー × インディバが1本のスリムミルクで実現♪セルライト・皮下脂肪・むくみを同時に!触ればプルプルうっとり肌♪

¥1,890（税込）

ストレスから心を解き放ってくれるような甘い香り♪毎晩これでマッサージしてたらパンパンだった太ももが超スッキリ!!とにかく香りが良くて男ウケもすごく良いよ♪（27歳/OL）



生涯ムダ毛決別宣言！お風呂のついでに☆
リムーバーが使えない部分にも・・・♥

エピキュアフェアリー

とにかく簡単!ふわもこ泡で洗うだけで、頑固なムダ毛もみるみる消えていく!?しかもデリケートゾーンにも使えちゃう☆1分泡パックで臭いなどの気になる!ゾーン、Vゾーンもカンペキ♪

※¥15,600→ラヴコレ価格
¥2,079（税込）

毛穴までキレイになるって知りませんでしたー!!もうドコでも自信を持って肌見せできるようになっちゃいました ヨ☆しかもコレを使ってから何か会社の男性が優しくなった気もします♪（19歳/フリーター）



世界特許取得！！
1塗りで目チカラ最強☆涙型ブラシ

フェアリードロップ

人気番組「魔●たちの22時」で辻ちゃんが愛用を告白し爆発ヒット中♪盛れる！セパレート！ウォータープルーフ！蝶まつ毛1日中キープ♪

¥1,575～（税込）

カール、ボリュームともに満足ですッ♪めちゃめちゃ伸びます!!しかもダマにならずにきれい☆不器用な私でもダマにならずに液をつけれるところがー番好き。もう何本もリピしてます!!（20歳/学生）



目指すは潤肌☆愛されBODY

爆裂大HIT！
女の子専用デリケートソープ

東京ラブソープ

におい、変色、言えない悩みも…この石鹸におまかせ♪リピーター続出☆喜びの声も殺到中！

※¥2,960 → ラヴコレ価格
¥1,554（税込）

全身ムダ毛が
瞬間ゴッソリ☆
今あるムダ毛を超スピード除毛！

エピキュア

今すぐにもツルツルにしたい!急ぎなら絶対コレ☆ひと吹きシュッで、太く濃いムダ毛はもちろん、毛抜きでもとれない「埋没毛」やカミソリでは処理しきれない「うぶ毛」もツルンッ♪

※¥9,800 → ラヴコレ価格
¥2,079（税込）

CanCam・ViVi・PINKY・JELLY…
人気モデル 100 人が開発♪

ナイトプリンセス EGF ウォーター

美肌に命をかける、有名雑誌の人気モデル達の超こだわり化粧水♪ニキビ痕、赤ら顔、開き毛穴、黒ズミ…全「肌トラブル」がみるみる!?☆

※¥10,000→ラヴコレ価格
¥2,079（税込）

顔のウブ毛が超スッキリ☆透明感 UP↑
エステのプロも絶賛クチコミ！

パイナップル豆乳 ブルピカ産毛パック

顔に塗ってパックが乾いたらそっとはがすダケ！細かいうぶ毛もゴッソリ、毛穴汚れ吸着でファンデのノリもUP♪ツルツルむき卵肌に♥

¥2,079（税込）

12 時間愛されパワー持続！！
官能的な甘い香り☆
理性飛んじゃう、禁断フェロモン

イリスデスティニーハート

危険なほど異性を誘惑!?超高濃度フェロモンを限界配合っ☆溢れる魅力でオンナ度UP！友達・元カレ・上司・先生…急に優しくされチャウ!?

¥3,990（税込）

おしゃれが楽 スリムバ…

超人気モデルが
こぞって愛用告白ッ！！

アリーベリー

すでに社会現象寸前！塗れば脂肪がエグれる！？くびれ？脚？細腰♥トップモデルのみに使用が許されていた、噂のガリ痩せジェルが一般流出☆ベリーの甘い香りが人気♪

※¥12,980 → ラヴコレ価格
¥2,079（税込）

モニターもビックリ！！体重激…
飲んだ人からカロリー・脂肪の…

メルビナスEXカプ…

カロリーの取り込み口を強制閉鎖…中の研究所が欲しがる「クロミウム…ネート」を新配合！！食べても食べ…出！顔まで一回り小さく・・・！？

※¥30,000 → ラヴコレ価格
¥3,129（税…

太脚が 2 日でガリガリ !?
下半身ヤセのプロが開発☆

スラットスッキリ ゲルマソックスふくらはぎ

業界初の6段階着圧で脂肪・セルライトを強力マッサージ!代謝UPで足先からポカポカ♪翌朝むくんだ脚もスッキリ☆

※¥8,191 → ラヴコレ価格
¥2,079（税込）

1週間で下半身痩せ!?
ブーツを履きこなせッ！！

BB コレクション

モデルも愛用する激売れブランドから、履くだけで脚痩せしちゃう!?タイツ・トレンカ・デニンスを緊急入荷!!最新の加圧素材でムクミも脂肪も撃退♪早い者勝ちデス!

¥945（税込）～

見て！触って！？恋する艶髪

簡単!2分で巻き・ストレート・ボブ♪
ポケットに入る☆チビ可愛サイズ！

ヘアアイロン POCHE

忙しい朝でも外出先でも、スグに使える☆スグにキマる！MAX190℃でスタイルキープ♪マイナスイオンで髪をやわらかに♪

¥4,179（税込）

シュッと1吹き!縮毛マジック♪
トップのふんわり髪にも♥

ローズクォーツ ヘアエマルジョン

パサツキ・広がりを極潤保湿しクセ・うねりもサラツヤ☆誘うフェロモン&ローズ香り&恋叶うローズクォーツで恋愛力UP♥

¥2,625（税込）

業界最速☆たった20秒で簡単「塗るストパー」!?矯正成功率98%!!

スゴ髪 メモリースタイリングジェル

安い☆お手軽!!痛まな～い♪ツヤツヤの極艶髪になれる、クセ毛矯正ジェル☆ゴワつき髪になじませて…チュルン♥

¥2,625（税込）

足首締まった☆太モモには隙間♪

レッグラインパニックSOS

業務用プロレベルの美脚17成分が、ムクミ・脂肪・セルライトに集中攻撃！！リンパの目詰まりを強制デトックス☆

¥1,050（税込）

お手軽！パワフル！ 1000円ダイエッ…

昼間飲用厳禁！睡眠時専用タブレット

スリープパニック SOS

朝起きたら-2.5kg！？高級サロン専用極秘レシピ成分をついに実現！睡眠の質を上げ、痩せホルモン大量分泌♪寝坊してガリガリに注意☆

¥8,400 → ラヴコレ価格
¥1,050（税込）

翌朝からダウン開始!?
施設管理サプリ特別解禁☆

サイクルパニック SOS

個人差出にくい⇒ほぼ確実!?ヤセる血と腸に変換し、脂肪・老廃物を尿と一緒にドバドバ排出☆脂肪撃退ヘノンストップ!?

¥25,000 → ラヴコレ価格
¥1,050（税込）

雑誌モデルが多数愛用！
オシャレレギンスで脚ホッソ…

ラブリーシェイプ 10 分丈ゲルマレギンス

履くだけ簡単♪ゲルマパワーで脂肪メラメラ…な圧力がムクミ・セルライトにも強力アタック…も・ウエスト・ヒップと脚全体を引き締め☆

¥5,980 → ラヴコレ…
¥1,039（税…

サイトOPEN3周年記念 全員プレゼント♪

「p@ravi.jp」に空メールを送ってね♪当サイトから返信メールが届くよ！返信メールに必要事項を記入して簡単★応募完了！

※p@ravi.jpのドメイン解除を忘れずに！

左のQRコードから簡単に空メールが送れるよ！

1名 × 10万円
年末年始は、欲しいもの、やりたいことがイッパイ！！やっぱり現金が一番！！

1名 × Wii & Wiiフィットプラス
楽しみながら、健康管理。ダイエットも出来ちゃう♪

1名 × デジカメ ルミックス　DMC-FX60
家電量販店では女の子に一番人気！最新作デジカメ。

3名 × Kitsonバッグ
人気絶頂新作バッグ

5名 × ファッショントータルコーデ（トップス&デニム&コートなど）
LAセレブ顔負け！？トレンドスタイルトータルコーデ

50名 × ラブコレBeautyスペシャル体験SET
ダイエット、バストアップ、コスメなど、人気アイテムばかりをギュギュッと詰め込みました。



★ 全員プレゼン…

2010年1月末日まで…お買物時なら何度でも使用…

特別割引クーポン… 全員にプレゼント…

★クーポンの種類は、1000円、50…100円の3種類。
★クーポンナンバーは応募手続き…面にて表示されます。お楽しみに…
★お買物手続きの際に、備考欄に…使用。クーポンナンバーをご入力く…

showr a secret to be able to be beautiful by all women
Diet/Bust/Cosme/Skincare/Nail/Extension/Contact Lens/Others

I ♥ WOmarket

by 武智志穂



武智志穂　カメラマン：有馬里沙　メイク：古橋加奈子　ヘア：中野渡歩　デザイン：竹居純代　プロデュース：宮先祐子　協力：アソビシステム

WO♥market発! Beauty News!

集」アイテム1000点突破！みんなも使っている
のアイテムで今よりワンランク上のオンナになる！

マジュースにプエラリア1000mg！
れのバストめざすならコレ♪



グラビアモデルも大絶賛☆まるでお腹の脂肪がバストに移動したみたいにお腹がペチャンコになってバストだけが膨張!?まるで寝てる間にエステでバストアップマッサージをされ続けてたみたいにウエストの余分な脂肪がバストに移動する!?数週間続けてみたら…こんな事態に!?このメチャウマなパイナップルジュースを飲めば、その夢が叶います!!

パイン
90円→Wo market価格 **2,079円**

城真央さん（グラビアモデル）
飲んだ翌日、バストに張りが出るのでグラビア撮影の前日には必ず飲んでます！すごく美味しくて普通のジュースなんです。氷を入れてお風呂上りに飲むのが最高です☆

痩せすぎは自己責任でお願いします！
コレ貴方の脂肪消しちゃいます!?



女優・雑誌モデル・グラビアアイドルが実名で告白！今までダイエットで痩せた事がないモニター１００名を募集！最終テストにおいてもモニター大多数の方に明らかな体重減が確認！☆これからは我慢せずに食べたいだけ食べてください♪また、これからは当製品を利用して　好きなだけ痩せてください。主成分のサラシアが全てゼロにしてくれます☆

スリムドック
定価31,290円→ Wo market価格 **3,129円**

体験者の声
吉田朋歌さん（女優）
飲んで５時間でパンツがユルい！特にムッチリお尻、太もも、ふくらはぎ、ウエストの贅肉が減ってる！１時間に３回以上尿が出ました!!感動です☆

http://wo-market.jp?non=wo

ドメイン受信「wo-market.jp」を確認の上、ご注文下さい
株式会社エアウェイブ WO market事務局
〒160-0023東京都新宿区西新宿7-7-28第2山本ビル5F
☎03-5337-7093
e-mail:inquiry@wo-market.jp
営業時間：平日11：00〜18：00（土日祝は休業）

◆お支払方法は代金引換（現金or各種カード）※代引手数料420円〜がかかります。◆商品のお届けはご注文より2日〜10日程度になります。◆商品開封後のお客様都合（イメージ相互等）での返品・交換は不可になります。◆未開封に限り商品到着1週間以内でのキャンセルのみ可能。送料等に付きましてはお客様負担になります。◆商品不備での返品・交換は弊社にて負担させて頂きます。◆未成年の方は保護者承認の上ご購入下さい。◆各商品成果には個人差（体質等）がございますのでご了承下さい。またモデルの感想は個人差があり、成果を保証するものではありません。◆カラコン装着後に目の痛みや異物感を感じたら自分で判断せず最寄りの眼科医にご相談下さい。◆コンタクトレンズ販売については当社は高度管理医療器機販売許可の元に販売。許可番号（第4501040800016号）◆個人情報保護に基づき許可なく第三者への提供はございません。※印のデータは当社調べに基づくものです。

秘密のデリケートゾーン石鹸

愛されると東京でクチコミ大爆発☆芸能モデルもこっそり愛用中！？真っ黒ﾁｸﾋﾞもピンク色☆本気で凄いから外ｺﾐで広がっす！驚異のﾘﾋﾟ率94%！？当サイト内ランプ連続1位！※余計な事ですが、貴方は本大丈夫ですか？もしも…少しでも不安があら使ってみて下さい。



東京ラブソープ
定価2,960円↓
Wo market価格 **1,554円**

重度ニキビに!?寝る前の
3秒ケアで根こそぎ♪



☆睡眠時専用☆ニキビ対策で話題に！１００％天然植物由来成分だから『医薬部外品』あのカリスマ美容家・有名モデル・女優さん達が密かに続々と買占め殺到中☆長らく入荷まちだったあの幻のコスメ☆苦しみ続けたニキビ地獄から貴方を救う！疑う前にまず試してください！

ブライダルレッドドロップ
定価22,890円→Wo market価格 **4,179円**

顔を洗って小顔をめざせ！！
汚れと一緒に脂肪が落ちる！？

いつもの洗顔料をこの洗顔クリームに替えみたら汚れはもちろん、同時に脂肪を落とし特別な事をしなくても自然と小顔に！今まで色んなダイエットを試してもどうしても小顔になれなかったが洗顔料を変えただけで…。フェイスラインスッキリ!!このクリームはエステの技術を応用し脂肪細胞が集結した醜い脂肪組織にアタック！しかも小さくなった顔は大きくなりません！朝晩顔を洗うだけでいいのです！



ランヴィ洗顔クリームパック
メーカー希望小売価格　8,190円
WOmarket価格 **3,129円**

お顔の悩みのあれこれ、
毛穴の汚れごと、絞り出します

【いかなる毛穴の老廃物・顔ダニでも一滴残さず絞り出し、整形レベルで瞬間抹消!?重度のニキビ毛穴もピタッと完全封鎖☆毛穴１つ１つをふっくらボトックス♪これは全く新しい最強の手法なんです！



ピュアクリム毛穴パック
定価10,290円→　Wo market価格 **3,129円**

女性喫煙者必見！タバコのヤニ
みを真っ白な歯に塗り替える！？



白い…！白すぎる…！これって本当に私の歯？貴女の歯が輝くほど真っ白に☆ヤニ・黄ばみ・口臭を一塗りで≪瞬殺≫！喫煙女性全ての方におすすめ？！強力ヤニ除去成分「PEG-8」も10%の高配合☆まずはこの凄さを見て下さい！

ーズシャイン2本セット
定価6,300円→ Wo market価格 **2,079円**

人気モデル「道端アンジェリカ」の
まつ毛が…？あれっ？何か変化が！

人気モデル「道端アンジェリカ」も、はまっている！？安心・安全の医薬部外品！まつ毛育毛剤☆その他多数のモデル（サイト内参照）の方達が、はまってます！またこんな方にもオススメ（まつ毛が短くて自信が持てない、まつ毛パーマに通ってる、１つでも当てはまる方は是非お試しあれ♪



ジュエリーラッシュ
WOmarket価格 **3,129円**

あの≪小森純≫プロデュース☆
女の子の基本♪つけまつ毛が出来ました！

こだわりは最初からなじむ芯の柔らかさと絶妙な毛束感！つけまつげは数回目くらいからイイ感じになるって感覚ない？コレは、初めて付ける時からラインになじむように工夫しました。そして自然だけどバッチリ盛れる絶妙な束間を目指し、何百種類ものサンプルを参考に３パターンのオリジナルまつげが完成し！人気の秘密は、とにかく盛りが絶妙☆めちゃくちゃ付けやすい☆断然この質なのに超安い☆



小森純プロデュースつけまつげ
-EYEMAZING-
WOmarket価格 **1,260円**

グラビアモデルのオッパイは
コレで作られていた…!!

もともと撮影用に開発されたパッドだからわずか1秒でバスト激変の質感重視のシリコンパッド☆スタイリスト達の間でのみ出回ってたから売れっ子モデルも多数愛用されている幻のバストパットが一般商品化♪グラビアモデルが実名&顔出しで推薦♪



グラビアート
Wo market価格 **5,040円**

みーんなが買っているのはどの商品？全部お答えしちゃいます



日本初☆コレ１箱で人工乳腺が約150cc分！だからすぐに爆乳へ♪

日本初！ドイツ医学会(GMA)、米国食品医薬品認可局(FDA)で認定されたバストアップ成分を同時配合！１箱で人工乳腺が約１５０cc分(１～２カップ程度)のバストアップ効果が確認！最新豊胸手術を超える実績と安全性を保証☆

自慢のバストになるならコレ♪

メガギガG
Wo market価格
4,179円



短期間体型激変プログラム！目指すは別人級スタイル！

飲んで３時間後には脂肪燃焼が開始!!体が異常にカーッと熱く
１日の消費カロリーが急上昇!?【仕事中・散歩中・睡眠中】
常生活をしているだけで汗がドクドクと出るように!!たった●
間で目に見える脂肪がみるみる消滅!!目標体重に達して使用を
止するか？それとも継続して痩せ続けるか？アナタはどっち？

体重が気になるならコレ♪

セブンブレイカー
定価29,400円↓
Wo market価格
3,129円



一度使ったら手放せない！モニターリピ率驚異の98,9%

目元で悩むのはコレで終わり！☆メスを入れずにパッチリ二重形成！アイ〇チなんてもう古い！業界騒然！塗る二重整形手術♪さらにデカ目をそのまま形状記憶し、しかも目元の悩みであるクマ・シワ・タルミまで同時に改善。塗れば二重！ナゼこんな事が可能？答えはサイト内で公開中！

目ヂカラアップしたいならコレ♪

セレブライトアイズ
Wo market価格
3,129円



洗うだけでムダ毛が無くなった！密かに気になる部分に使えます♪

石鹸で洗うだけでムダ毛が消える!!もう永久に…生えない？頭髪・
マツゲ・眉への使用厳禁！ワキ・足・腕・Ｖラインはもうアタ
リマエ! 今までカミソリや除毛クリームで処理出来なかった背中・
顔の産毛までも! 超簡単☆石鹸で洗うだけで全身ツルスベに♪し
かも痛み・面倒・処理後のケアは一切ありません!

全身愛され肌になるならコレが一番！

EPI G・L・S
(エピジーエルエス)
定価9,240↓
Wo market価格
2,079円

わたくし、武智志穂もエクステにハマり中！

12月5日 シャラガール 千葉店
12月10日シャラガール 町田店
NEW OPEN

毛質をこだわって選べるエクステ専門ショップ

ロングエクステ付け放題
&
メッシュも入れ放題なのに…
9,800yen

取り付けは当店オリジナルの
特殊３つ編みなので、丈夫で取れない！
しかも編み目も３つ編みだから
仕上がりもキレイ！

☆MENU☆
全メニュー 70cm のロングエクステ使用

クリスタルレミー
つけ放題…9,800yen

ナチュラルレミー
つけ放題…12,900yen

プラチナレミー
つけ放題…15,800yen

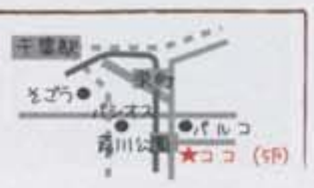
※付け放題 50 本　/1 本～追加ＯＫ



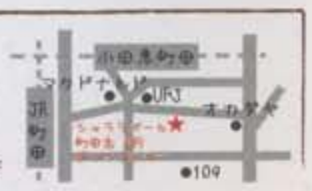
モデル「高橋真依子ちゃん」は
プラチナレミーの毛質に大感激でした！

http://shalalagirl.com

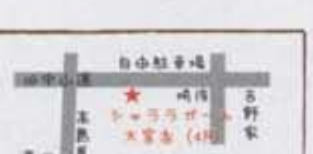
12/5 NEW OPEN
シャラガール 千葉店
☎043-227-0070
OPEN11:00～20:00　休／無休
千葉県千葉市中央区中央 3-2-2 八田ビル 5F



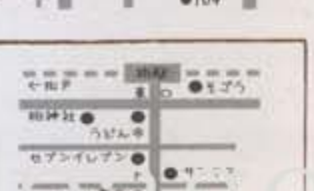
12/10 NEW OPEN
シャラガール 町田店
☎042-727-7655
OPEN11:00～20:00　休／無休
東京都町田市原町田 6-10-4 山崎商事町田ビル 4 F



シャラガール 大宮店
☎048-643-2501
OPEN11:00～20:00　休／無休
埼玉県さいたま市大宮区仲町 1-48-2
あひか第二ビル 4F



シャラガール 柏店
☎04-7162-3770
OPEN11:00～20:00　休／無休
千葉県柏市 1-2-45 サンライズイシ 4F



某ファッション誌モデル「サ●リナ」愛飲☆激ヤセ茶がパワーアップして新登場！

どこへ行っても売り切れ状態…。ですが！ようやく入荷♪某ファッション誌モデル☆サ●リナこと桜●莉菜も大絶賛♪ファッションモデルが寝てる間に続々と…30kg代に突入☆その秘密は強力な酵素を配合してるから☆しかもこのお茶、寝る前に１杯飲むだけで良いんです！今まで以上に炭水化物排出力＆お通じ改善力を大幅にUP☆



スリムビューティープラチナ
Wo market価格
3,129円

カリスマファッションモデルも脚痩せに利用☆あのレギンス入荷

カリスマファッションモデルが美脚の秘密
ます！それは…履いて脚痩せをめざす噂の
マデニムレギンス!!実はこれ、専門家『美脚
観点から開発！ 履いてる間中、脚がスリム
を続ける！だから短期間で脚が別人のように



ラブリーシェイプ
12分丈デニムレギンス
定価6,720円↓
Wo market価格
1,36

毎日履いて下半身スッキリ☆オシャレなのにスッキリパワー！だからこれからの必需品！

初回１万枚がたったの１日で即完売！？なぜ？こんなにも人気があるのか！その秘密は…このタイツ＆トレンカ、毎日履いているだけで下半身をスッキリ見せる！だからモデルさん達も愛用するほどの人気なんです♪普段履いているタイツもコレに変えるだけで満足スタイルの出来あがり！脚全体に絶妙な圧力をかける最先端技術を採用！もちろん履き心地バツグン！このクオリティでは絶対にアリエナイ超激安価格が嬉しいですよね♪





BBコレクション
トレンカ（1足）
Wo market価格
1,050円

BBコレ
カラータ
(2足セッ
Wo marke
1,890

今月のWOmarketからのオススメはコレ♪脚ヤセってこんなに簡単？？？その秘密はココ！

この美脚ジェルは…今までと何か違う！

あなたも美脚になれる魔法のジェルは効いてるのが実感出来る！それは塗った瞬間からジワーっと熱くなり、そしてみるみる細く！これで貴方史上最高の美脚に変身♪『私の脚が３日でこんなに変わるなんて！むくんで見えていた太い脚が今ではこんなにスッキリ』（画像参照）秘密は【脂肪分解】＋【脂肪蓄積防止】２つの相乗効果☆

ヴィーナスラボ
定価12,600円↓
Wo market価格
3,990円





MODEL'S FILE

【モデルズファイル】

vol.26 モデルの1問1答コーナーが新年からさらにパワーUP！ 勢ぞろいでお答えしていくよ。

Question to Models!

今号のお題は…

「生まれ変わるなら何になる？どんな生活!?」

撮影／MITSUO（希分） 柴田文子（エトレンヌ／未希子、セシル分） 伊藤大作（The VOICE／美有、萌香、ゆきみ、佑美、早織、沙月分） 上野泰孝（美保、美優、絵美、美知、茉奈分） 髙橋依里（愛美分） 古谷勝（翼分） 鈴木希代江（リエ分） 勝吉祐介（PEACE MONKEY／理恵子、有希分） 田淵佳恵（いずみ、愛唯分） 大和ちひろ（ちひろ分） 高野友也（PEACE MONKEY／祐未分）



矢野未希子

A. 女の子の夢を全部かなえたい♡

一生太らない可愛い女の子で、帰国子女で、洋服のデザイナーで、おしゃれもメイクも楽しみたい！ でもやっぱり生まれ変わってもモデルの仕事がしたい。

今号の Pick up MODEL♥

ノンノレギュラーについに新加入だよ！

佐々木希ちゃん



A. のんびりライフを送る一匹のネコ

私がもし生まれ変わるなら、ネコ。ネコと言ってもノラネコ（笑）。のんびり暮らしたいから。でも生まれ変わってもまた女の子がイイなぁ。

mini デジDiary



プライベートなひと時。



移動中の『蒸気でアイマスク』。



ついにこの日が来ました!!



元々知り合いで、和やか3人組。



髙橋絵美

A. 自由気ままに過ごしちゃいます！

ネコになって、屋根の上でお昼寝がしたい。食べたい時にゴハンを食べて、寝たい時に寝たい（笑）。人間だったら、スポーツマンのモテ男子になりたい。



美優

A. やってみたい仕事はこの2つ

生まれ変わったら、保育士さんかイルカショーのお姉さん♡ 子どもが好きなのと、イルカショーは子どもの頃見てカッコよかった記憶が忘れられないから！

ノンノモデルから一言



渡辺早織

近、アコースティックギターの練習をしています♪ 今年中には、何曲か弾けるようになるのが、目標です！ 頑張るゾ！



山本佑美

今、『7SEEDS（セブンシーズ）』という少女漫画に夢中です！ ちょっと怖くてドキドキするんですけど、奥が深くて勉強になることが多い。



堤ゆきみ

最近、ハマっているのは少女漫画です♡ オススメは『「彼」first love』という漫画で、何回読んだって飽きませんよ〜♪



野崎萌香

いよいよ成人式です！ 振り袖を着て友達とワイワイできるのがとても楽しみです。一度キリだからとびきり楽しみたいです♡



田中美保

A. 未知なる体験をしてみたい！
永遠の憧れ、イルカ！　海を自由にスイスイ泳いでみたい。知らない海の世界を生きてみたい。人間なら、ミュージシャン。ただ単純にカッコいい(笑)。



古川美有

A. あんなふうに気ままに生きられたら
考えたことなかったけど、ネコかなぁ。気ままに生きているイメージがあってうらやましい！　生まれ変わったら次は男に。どうせなら両方経験したい。



岸本セシル

A. 優等生とか自由な男子に憧れる
天才になりたい！　100点を取りまくって、お母さんにほめられたい♡　あと、男に生まれ変わって、体育の後、パンツ一丁で水浴びしたりしてみたい(笑)。



大森美知

A. ネコはネコでも、飼い主限定！
美優のペットになりたいです～。たくさん遊んで、抱っこしてくれる、優しい飼い主様だから。マンチカンのコッコ(美優の愛猫)、うらやましいです！



本田翼

A.「あたし、つちのこ」って自慢する
「つちのこ」になりたい！　幻とか伝説とか言われる生き物になれたら、自慢できるじゃないですか!?　性別は言えないッス。なんてったって幻ですから★



照屋愛美

A. 犬が好きだから、仲間入り！
犬になりたいです！　自然体なところが憧れます。人間なら、次は男の子になりたいナ。女の子には分からない男心が見えてきそうで、気になります！

読モ代表! ノンノフレンド通信



三村有希
最近、iPodでリピートしているのは、西野カナさんの曲ばっかり♪　歌詞やメロディーが切なくて、心にしみます。



小松愛唯
冬はおいしいものばかりで太りがち。たまに夜ごはんを「オルビス」のプチシェイクにすることに、ハマっています！



岡村いずみ
ハタチになり、成人式は振り袖を着ます！　2010年はとにかくアクティブに☆　何にでも挑戦する年にしたいです。



髙野祐未
ヘルシーお菓子作りにハマっています。得意なのは、バターも卵も使わないクッキー。簡単だし、周りにも好評です。



松居茉奈
成人式に続き、1月21日には誕生日もあり、年明けから1月はイベント目白押しでうれしい。今年もよろしくお願いします。



猪鼻ちひろ
今年もやっぱり一人旅や、友達との旅行をいっぱいしたいです。四国、九州、北海道、離島、海外……あげ切れない。

Zoom! 今号のFriend♥



上木理恵子
豆乳鍋や豆乳マンゴージュース、「豆乳」が入っていると無意識に選んじゃう。オススメメニューは、豆乳キウイジュース。

関西在住です！　今年はもっと、誌面で活躍できるよう頑張っていきたい。

ブログも好評♥
ブログはこちらから!



森山沙月

2010年の抱負は、去年より「アクティブに過ごす」です！　ヨガや骨盤矯正、エクササイズなど、体を動かすことを日課に。



高瀬リエ

風邪予防に、「鼻うがい」をしています。最初は難しいけど、慣れると簡単だし、スッキリします！　推奨したい健康法(笑)



明星
Myojo
http://myojo.shueisha.co.jp/
2010年2月新春超特大号!
大好評発売中
特別定価650円(税込)
集英社
※内容は一部変更になっている場合があります
★5人主演スペシャル、櫻井翔&堀北真希対談
嵐ドラマをトリプル取材
★手相・顔相・誕生日で占っ
2010年、嵐の運命は
ど～なるの
Hey! Say! JUMP
Hey! Say! 22年
届け!"あけおめ"誌上メール
主演男優賞は誰?
TVグランプリ2009
&衝撃の1月ドラマ図鑑
★表紙は…
嵐!
豪華4大付録!!
1
嵐
ジャイアント
PIN-UP全2面
サイズは500mm×370mm
キュートなメイキングSHOTも収録♪
2
年に1度の…きらめく立体付録
Hey! Say! JUMP
CD&DVDケース
3
4号連続! とじこみシール企画 第3弾は…
中山優馬も登場♥ジャニーズJr.シール
4
『YOUNG SONG』が、8ページ・ボリュームUP!
読者投票で決定! 年間BEST100曲を完全パック♬
ジャニーズ事務所公認／Myojo特別編集 ★★★★★★
2010年4月▶2011年3月
予価2100円(税込)／集英社
※詳しい情報は、Myojo2月号をご覧ください。
ジャニーズJr.カレンダー
2010年2月下旬～3月上旬発売予定
Hey! Say! JUMP
ファースト写真集
絶賛発売中!
価格2000円(税込)／集英社ムック
特典DVDには、東京ドームで5万5000人が涙した、
10人の大感動メッセージが収録されています!!
Hey!Say!JUMP
FIRST PHOTO BOOK



144ページの[リングノート・タイプ]に、Monthly & Weeklyカレンダー、
そして、最新ジャニーズJr.名鑑を完全パック!

90名以上が登場する名鑑には、
全メンバーの「未来の目標」や「ヒミツのMy記念日」も収録♬

とじこみ付録は、きらめく[シャイニング・シール]だよ!!

★★★★★ 2010年3月上旬 発売予定 ★★★★★

Myojo特別編集　◎予価2,100円(税込)　◎集英社

全国書店にて、ご予約受付中! ご予約締切:2010年1月29日(金)

販売・ご予約のお問い合わせ ☎03(3230)6393

ORDER CARD [予約注文カード]　　キリトリ線

ジャニーズ事務所公認 JOHNNY'S OFFICIAL
2010.4→2011.3 ジャニーズJr.カレンダー
ISBN 978-4-08-908115-0
2010年3月上旬 発売予定
予価2100円(税込) 集英社

		貴店番線印
前●	年令● 才	
所● 〒		
● (　　)	ご注文数● 部	

注文書は本商品の販売のみに使用させていただき、個人情報は目的以外に使用することはございません。

● ご購入希望の皆様へ
予約注文受付中です。このカードに、住所・氏名・年令・電話番号・注文数を書き入れ、お近くの書店に、お早めにお申し込みください。申し込み締切は、2010年1月29日(金)です。
● 書店様へ
予約台帳にお控えのうえ、必ずこの注文カードを、お取り引きの販売会社様に、2010年2月3日(水)までにお渡しください。

＊＊＊買切条件＊＊＊

集英社 マルチメディア扱い

集英社　コミックス・コンテンツ販売部

Cecil's I

岸本セシルの ルゥ日和

01 2010/January

緊張したぁあ!!!
2人で対談した
記念プリ♥に
なったねぇ♡♡
良い思い出になりました☺



STモデル桐谷美玲ちゃんと!



「二人の貴重なプリを公開しますっ。デカめな私たち、いかがでしょう？（笑）。美玲ちゃんめっちゃ可愛い〜♥♥♥♥」



記念プリに「美顔最強」って書いてあったから最強ポーズとった！

MiRE☆チャンとLU-





「初プリってちょっと緊張（笑）。何を描いていいか迷ったけど、こんな感じに←なりました」



“OKINIIRI”はコレ!!!



「美玲ちゃんとの対談読んでくれた!?　あの撮影の後に、出会えた記念に、二人で記念プリを取りに行ったんだよ〜♥」

今回のお題
「記念プリ・渋谷・新年の宣

ついにルゥちゃんの連載がスタ
ト!!　プライベートな素顔をこ
からどんどん紹介していくよっ

取材・文／石井美輪　《記念プリ撮影協力》フリュー

初めて渋谷のスクランブル交差点に立
時「ＴＶと一緒だ!!」と不思議な気分に
た。うまく人ごみをすり抜けられなくて、
れ違う人、すれ違う人とぶつかった。声
けてくるキャッチのお兄さんを振り払えず
いちいち話を聞いていた（笑）。最近は
無視できるようになったけど、少し胸が
……。そんな渋谷もいつのまにやら、ル
とって“よく行く街”になりました♥
は友達と遊ぶといったら渋谷デス☆　ル
東京の友達は沖縄出身者がほとんどなん
よ。上京している友達の友達と仲よくな
ともあれば、沖縄出身者が集まる“県人
で友達ができることも。沖縄って東京よ
いからなのかな。県人会で出会う人のな
は、ルゥがバイトしていた『マック』に
来てたお客さんだったり、友達の同級生
たり……必ず何か“つながり”があるの
からすぐに仲よくなれるんだよね。201
の目標は、東京でもそんな“つながり”
くること!!　今年はね、沖縄に帰る回数
らすことをここで宣言します!!　4か月
回、いや3か月に1回……う〜ん、やっ
2か月に1回を目標にしておこう（笑）。

お宝プライベートプリ







「友達に会う時は記念プリを撮ることが多いかな。そんなルゥのプライベート☆プリがコレ。◀沖縄の友達のあいぽんと、▲同じ事務所のアンリちゃん。東京の友達とも、もっとこういうプリを増やすぞっ☆」





連載開始記念プリ

「一人プリはたぶん、初体験です（笑）。ど
していいのか分からずに、一瞬、カメラ
前で孤独にキョドりましたが……連載へ
意気込みをしたためてみました〜♥」



ノンノ・アンテナ
non-no Antenna

誰よりも早く知りたい、
新作&ニューオープンの情報。
ノンノのアンテナですばやくキャッチした
選りすぐりを発信します!



01 なだらかに美しく深まるケイトの新アイテム。

ケイトから2/1、新アイテムが登場。思い通りのグラデーションカラーを簡単につくることができ、大きな目もとに仕上がる進化したグラデーション アイシャドウ「ケイト グラデイカルアイズA」(全8種 各¥1,470 専用ブラシつき)ほか。㊐カネボウ化粧品 ☎0120-518-520



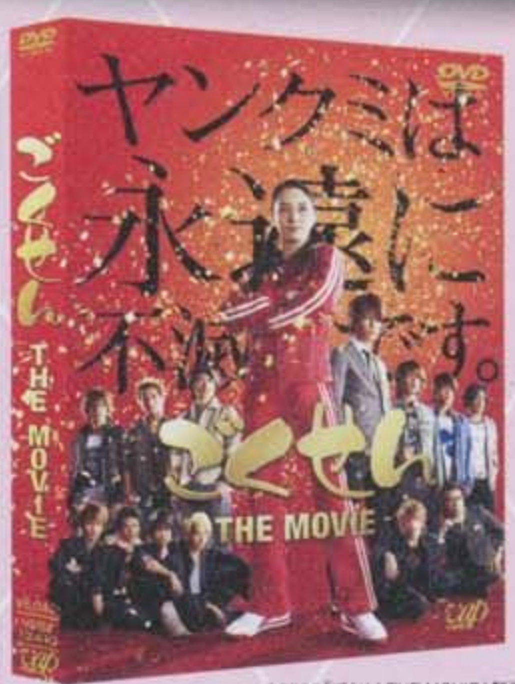
02 イヴ・サンローランから春のコレクション登場。

イヴ・サンローランから1/15、表情豊かなパリの空をイメージした「SPRING LOOK 2010」が登場。Y-Mailのハンドバッグをモチーフにしたエレガントなコンパクト「パレット Y メール」(特別限定品 全2種 各¥8,400)ほか。㊐イヴ・サンローラン・ボーテ ☎0120-006-912



03 "花シア"でハッピーに。ロクシタン シア シリーズ。

贅沢に配合したシアバターと華やかなフラワーフレイバーの"花シア"が楽しめるロクシタンの「シア」シリーズが数量限定で発売中。「シア ハンドクリーム」(全4種 各30ml ¥1,365)ほか。㊐ロクシタン ジャポン カスタマーサービス ☎03(3234)6940【www.loccitane.co.jp】



©2009「ごくせんTHE MOVIE」製作委員会

06 『ごくせん THE MOVIE』DVD&ブルーレイ登場。

『ごくせん』7年間の集大成、ヤンクミ"最後の勇姿"が見られる「ごくせん THE MOVIE」のDVD&ブルーレイが20発売。メイキングやインタビューなどの特典映像ほか、初回生産分にはうれしい封入特典も。要チェック。発売元:バップ ㊐(株)バップ ☎03(3234)5292

2周年記念特別企画
全国どこでも送料無料 2010年3月31日まで
EC-SHOP

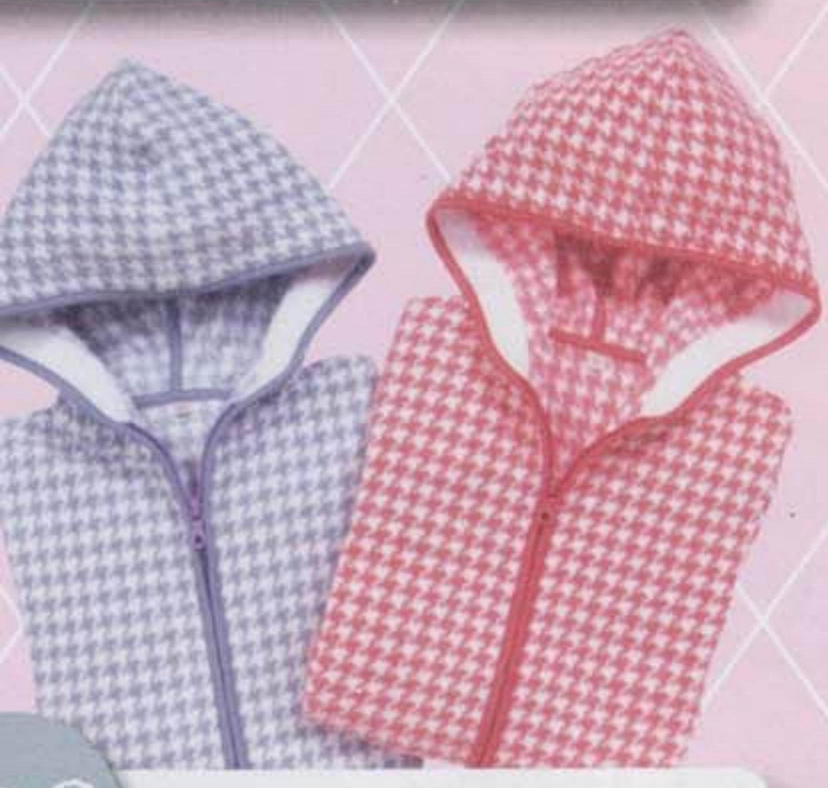
07 ポイント EC SHOP 2周年記念キャンペーン。

ポイントのEC SHOPがオープン2周年。これを記念して3/31の正午まで、全9ブランドのEC SHOP(PC/Mobile)で「全国どこでも送料無料キャンペーン」を実施中。購入金額に関係なく、どこでも送料無料に。㊐ポイントカスタマーサービス ☎0120-601-162【www.point.co.jp】



04 シャネルから待望のリンクル ケア。

シャネルのエイジングケアライン「エクストレム コレクシオン」から1/8、待望のリンクル ケア「ライン スペシャリスト」が登場。「セラム」(美容液 30ml ¥14,175)/「アイ」(アイ クリーム 15ml ¥9,450) ㊐シャネル カスタマー・ケア・センター(香水・化粧品) ☎0120-52-5519



08 UNIQLOのマイクロフリースコレクション。

きめ細かくなめらかでずっと触れていたくなるユニクロのマイクロフリースから、パーカデザインが初登場。無地ほか千鳥格子(写真 全3色)など、プリントの美しさや発色の良さをいかした柄が豊富にラインナップ。各¥1,990 UNIQLO ☎0120-090-296【www.uniqlo.com】



09 「コーチ Poppy」先行販売キャンペーン。

コーチ 渋谷(1/14〜)とコーチ 銀座(1/15〜)にて、春のPoppyコレクションを先行販売。対象商品を¥30,000(税込)以上お買い上げの方に、「限定コーチ Poppy オリジナル アンブレラ」を贈呈(数量限定)。㊐コーチ・カスタマーサービス・ジャパン ☎0120-556-936

05 アナ スイから2010年春のコレクション登場。

アナ スイから1/7、表情に魅惑の花を咲かせるホットなカラーの2010年スプリング コレクションが登場。デコラティブにドレスアップした「リップ ルージュ」(全4種 30色 各¥2,940)ほか。見る人すべてを魅了するグラマラスリップに。㊐アナ スイ コスメティックス ☎0120-735-559



みっこがおしゃれ映画のヒロインに変身

Mikkolle
みっコレ!

Vol.9
『魔女の宅急便』のキキになりきり!

みんなからの熱いラブコールにこたえて、
今回からMikkolleはなんと毎号登場！
初のアニメヒロインにトライしました♡

撮影／柴田文子(エトレンヌ)　ヘア&メイク／中村未幸(ロライマ)
モデル／矢野未希子　スタイリスト／立石和代
撮影協力／EASE



ほんとに飛んでるみたい！

誰でも知ってる作品だし、キキの明るくて元気なイメージを壊したくない、でも子どもっぽくならないように……って、撮影前少しだけ緊張（笑）。でもスタジオにほうきと、赤いリボンが用意されてるのを見て、テンション急上昇！ いざ始まったら、いい意味で考えすぎずに、楽しくなりきれちゃいました。ほうきにまたがったまま、思いっきりジャンプしてるんだけど、すごく自然でびっくり！

なりきったのはこのヒロイン！



『魔女の宅急便』

1989年公開。角野栄子原作の児童書を、スタジオジブリがアニメーション映画化。13歳になった魔女の娘キキが見知らぬ街で宅配便業を開業し、修業しながら成長していく物語。女の子ファンの多い、宮崎アニメの人気作！

発売元／ウォルト　ディズニー　スタジオ
ホーム　エンターテイメント・¥4935
©1989 角野栄子・二馬力・GN







カチューシャ¥3675／G2?　ワンピース¥12600／Dgrace
靴¥11850／LA CELEB（Jeffrey Cambell）

ノンノ・アンテナ

non-no Antenna

**誰よりも早く知りたい、
新作&ニューオープンの情報。
ノンノのアンテナですばやくキャッチした
選りすぐりを発信します！**

セイコークロックから、"TOKYO"を イメージした小型目ざまし時計。



セイコー パワーデザインプロジェクトから生まれた「QK730」は、"TOKYO"をイメージした小型目ざまし時計。手の中におさまる小さなサイズで、日本の伝統色を参考にしたやさしい色合い。全5色 各¥4,725 問セイコークロック(株)お客様センター ☎0120-315-474【http://www.seiko-clock.co.jp】

ポール&ジョー ボーテから、自由に選べるアイカラー登場。

ポール&ジョーから2/5、新アイテムが登場。シャイニー／パーリー／マットの3つの質感のアイカラーが自由に選べて、思い通りの発色と輝きが持続する「セレクト アイカラー」(全25色 各¥1,890アイカラーパレット ※別売 ¥1,260)ほか。その日の気分に合わせて自由自在に楽しんで。
問ポール&ジョーボーテ
☎0120-766-996



エテュセから、ツヤのある唇に仕上がる新リップアイテムが登場。

エテュセから1/21、新リップアイテムが登場。唇の上でカラーとグロスがとろけあうことで生まれる光効果のミルキーカラーで、赤みやくすみの気にならないふんわりやわらかな唇を演出してくれる「エテュセ メルティータッチルージュ」(数量限定 全5色 各¥1,890)。
問エテュセ
☎0120-074316



24時間うるおいベールが持続。資生堂の傑作ハンドクリーム。

"保護機能"にこだわった資生堂「フェルゼア」の傑作ハンドクリーム「フェルゼア リペアベール」。うるおい&バリアのダブル効果のベールが24時間持続。赤ちゃんや敏感肌の方でも使える低刺激で、手指はもちろん、顔やボディーにも。ぜひ試してみて。40g ¥1,890 問資生堂薬品お客さま窓口 ☎03(3573)6673



すっきり小顔でハリ感もアップ。アグレーラのマッサージ&マスク。



ポーラのアグレーラから1/15、マッサージ&マスクが登場。小顔に導き、ハリ感をアップ。ジェルクリームが伸ばすと温感オイルに変化する「ウォームアップ マッサージ」(100g ¥4,725)と、「ディープ エッセンス マスク」(6枚入り ¥6,825)。問ポーラお客さま相談室 ☎0120-117111【www.pola.co.jp】

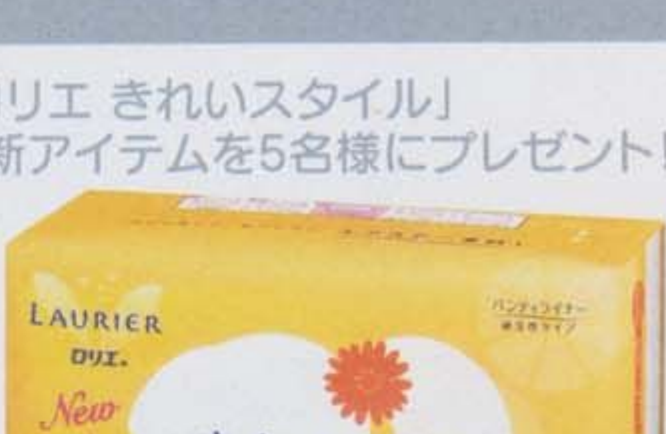
T.G.I.フライデーズ 京都三条に関西進出第1号店。

※写真はT.G.I.フライデーズ渋谷店です



本場のアメリカ体験ができるカジュアルレストラン「T.G.I.フライデーズ」の関西進出第1号店となる「T.G.I.フライデーズ」京都三条店。ボリューム満点の料理やパフォーマンスなどが魅力。京都市中京区河原町三条東入中島町90番地 フェリチタ三条木屋町2階 問「T.G.I. フライデーズ」京都三条店 ☎1075(231)0755【http://www.tgifridays.co.jp/】

「ロリエ きれいスタイル」最新アイテムを5名様にプレゼント！



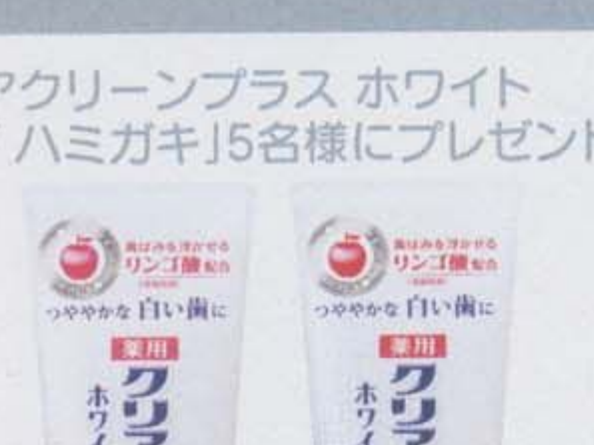
「ロリエ きれいスタイル」の最新アイテムを5名様に！ ハガキに〒、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、〒121-8005 東京都足立北郵便局 私書箱37号 NN-ロリエ きれいスタイル ハッピー気分スパークリングフルーツの香り係まで。2/4当日消印有効。問花王 消費者相談室 ☎03(5630)5010

溶かして落とすiLiR「メイクと肌汚れのクレンジングジェル」。

iLiR(イリアール)から、W洗顔不要の「メイクと肌汚れのクレンジングジェル」が発売中。油と混ざる"高還元水"の力で、メイクや余分な皮脂を溶かしだして、一度ですっきり肌リセット。天然グレープフルーツエキスの香りでリラックス。120g ¥3,150
問イリアール
☎0120-120-554
【http://www.ilir.biz/】



「クリアクリーンプラス ホワイトニング ハミガキ」5名様にプレゼント！



「クリアクリーンプラス ホワイトニング ハミガキ」を5名様にプレゼント！ ハガキに〒、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、〒121-8005 東京都足立北郵便局 私書箱37号 NN-クリアクリーンプラス ホワイトニング ハミガキ係まで。2/4当日消印有効。問花王 消費者相談室 ☎03(5630)5080

※プレゼントを実施している各社は、集められた個人情報を商品発送のみに利用いたします。

第2回 21時以降食べても太らない！

浜内千波先生のトータル300kcalダイエットごはん

寒さが本格化するこの季節、食べたいものといえばシチュー。具だくさんで超ヘルシー！

撮影／野口健志　モデル／渡辺早織（ノンノモデル）
スタイリスト／諸橋昌子



Lesson 2

決め手は低カロソース。野菜もいっぱい

具だくさんシチュー

TOTAL 200 kcal

材料（1人分）

にんじん・・・・・40g
えび・・・・・・・2尾
片栗粉・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・½個
じゃがいも・・・・小1個
水・・・・・・・・½カップ
牛乳・・・・・・・½カップ
ブロッコリー・・・60g
塩・・・・・・・・小さじ½強
こしょう・・・・・少々

作り方

1 輪切りにしたにんじんと水大さじ2（分量外）を
イパンに入れ、ふたをして中火で蒸し煮にする。

2 えびは殻をむいて片栗粉と少量の水（分量外）で
洗いする。

3 フライパンにくし形に切った玉ねぎを入れ、に
んとともにさらに蒸す。

4 じゃがいもはレンジにかけ、3～4分熱する。
うちに皮をむいてつぶす。3に十分火が通ったと
で水と牛乳を入れ、つぶしたじゃがいもを加えて
みをつける。

5 4に一口大に切ったブロッコリーとえびを順番
えてさらに火を通し、塩、こしょうで味をととのえ





にんじんや玉ねぎには、うまみ成分のグルタミン酸がたっぷり。調味料が少なくてもおいしく仕上がります。じゃがいもに含まれるでんぷんのおかげで満腹感も◎。さらっとした口当たりなのに、お腹いっぱいになるシチューです！

シチューの調理スタート



1 にんじんを蒸し煮に

出た！　浜内レシピの鉄則、"蒸し煮"!!　「固いにんじんから先に蒸し煮を。大さじ2杯の水でできます」（先生）



2 むき方にもテクニックがあります

「えびの殻をむく時はしっぽの先端を強めにピッと引っ張ると簡単に取れますの」（先生）



3 片栗粉でもむわけは？

「えびは片栗粉と水でもみ洗いすると、汚れがキレイに落ちます。えび特有の臭みも抜けますのよ！」（先生）



4 途中経過を味見でチェック

にんじんに火が通ったか確認。「じっくり蒸し煮すると甘みが際立つんですね。砂糖を加えたみたいに甘い！」（早織）



5 これが低カロソース！

牛乳＆水に調味料を加えただけのソースだから、市販のものよりずっと低カロリー。さらりとした口当たりが◎！



6 つぶしたじゃがいもを投入!!

「じゃがいもが、とろみの役割を果たしてくれます。満腹感も得られますのよ」（先生）



7 えびは最後に入れて

ブロッコリーとえびは最後に入れて。「火の通しすぎは禁物。えびが固くなってしまうので、ご注意あそばせ」（先生）



8 最後に味をととのえたら、出来上がり！

さらさらスープがおいしい。「具にトマトを加えたり、＋カレー粉で味つけしても◎。アレンジも楽しいシチューですよ！」（先生）

デザートはこ

風邪ひきさんにもおすすめ・甘酸っぱいスイーツ

塩りんご



TOTAL 100 kcal

作り方

1 りんごは半分に切り、スプーンで芯をくりぬく。

2 りんごにレモン汁を絞り、塩をふりかける。

3 ラップをふんわりとかけて電子レンジで4分ほど熱する。

材料（1人分）

りんご・・・・・・1個
レモン汁・・・・¼個分
塩・・・・・・・・小さじ⅓

Sour& Salty Apple★

Astrology

ンネ・ヴァン・ダール・ワタナベの西洋占星術

/4▶2/4

牡羊座 3.21▶4.19

全体運 1/19まではピリピリムード。気力は十分あるものの状況が整わず、動きにくさを感じそうです。前へ出ようと頑張ったり場を仕切ったりするより、謙虚に過ごすほうが賢明かも。ラッキーは、和テイストのもの、年長者との対話に。後半は運気回復。気が重かった問題が解決に向かったり、人間関係が広がったり。オフはスポーツに励んで。

恋愛運 好意をアピールするのは少し待って。気になる彼とはすれ違いがちで、状況を変えようとしても裏目に出てしまう暗示。恋人にも優しく接すること。1/18からは運気が上向きに。意外な男性と意気投合できたり、親しい彼の長所を再発見できたり。メールの活用にツキがあります。

仕事・お金 重要なことを頼まれそうです。少し大変かもしれないけれど、実力を磨くチャンスなので堅実に努力を重ねて。金運は前半は低迷ぎみ。買い物は1/18以降が安心。

BOYS シビアな日々にややお疲れ顔。ジョークは通じにくいので控えて。仕事の話を聞いてあげると喜ばれそう。

チャンス 1/22 1/30 注意日 1/15 アイテム ノートパソコン

牡牛座 4.20▶5.20

全体運 飛躍運の到来です！ 得意ジャンルで活躍できる機会が巡ってきたり、おもしろそうな企画が持ち込まれたり。高めの目標を立て、長期的な予定を組むことで、気力も満ちるはず。やってみたかったことに挑戦して。1/20以降は運気下降。順調だったことに問題が発生しそう。ルールを守って誠実に。体の不調を感じたら専門家に相談を。

恋愛運 チャンスは1/17までに集中♡ フリーの人は好みのタイプの男性と知り合えたり、気になる人と接近できたりする兆し。遠出した先に出会いがある、外国人男性と縁ができる、なんて気配もあります。カップルは旅行を。後半は低調。ガンコな態度で相手と距離ができてしまうかも。

仕事・お金 能力を思い切り発揮できるでしょう。新しいスキルを取得するなど行動的に。金運は1/17までが好調。有意義な自己投資を。後半は節約が必要になってきます。

BOYS のびのびと開放的なムードに。イベントなどに誘って。ただし後半は休養を求めがちなので見守ること。

チャンス 1/6 1/15 注意日 1/31 アイテム 花柄のブラウス

双子座 5.21▶6.21

全体運 1/19までは運気は曇り空。物事を大げさに考えたり、マイナス思考に偏ったりして、自分から悩みを作り出してしまう暗示があります。不安要素を書き出して気持ちを整理し、有酸素運動で気分転換するといいでしょう。シンプルな発想を心がけて。後半は運気上昇。迷いが吹っ切れ、行動的になれそう。大胆なチャレンジに踏み切っては？

恋愛運 彼を試すような行動は控えること。1/17までは、相手の気持ちがつかめず、疑心暗鬼になってしまうかも。二人の思い出のスポットへ行くと関係が安定。後半にはラブ運もアップします。フリーの人は理想に近いタイプと知り合える気配。ハッピーは、異国テイストの漂う場所に。

仕事・お金 ビジネス運は停滞モード。判断力が鈍り、うっかりミスをしてしまうおそれがあります。物事を独断で進めないよう。金運はまずまず。大きな買い物は1/18以降に。

BOYS 前半はローテンション。優しく接して。後半はアクティブモードなので、一緒にワイワイ楽しみましょう。

チャンス 1/27 2/3 注意日 1/6 アイテム ベレー帽

蟹座 6.22▶7.22

全体運 ハプニングが続出!? 予定変更が生じたり大きな決断を迫られたりしそうです。人間関係にも変化が訪れる可能性大。どんな時も損得に走らず、人づき合いを大切にして、フェアな心で判断しましょう。1/20以降は停滞モードへ。大きな変更やチャレンジは控えたほうが無難。一人で物事を進めず、周りの動きに合わせて。待つのも賢明。

恋愛運 1/17までは出会い運が上昇中！ 新年会など人の集まるシーンには積極的に顔を出して。これまであまり縁のなかったタイプの人と親しくなる気配があります。先入観や固定観念にとらわれず、いろいろな人と話してみましょう。後半はトーンダウン。不毛な関係に足を踏み入れないよう。

仕事・お金 仲間の協力が必要になってきます。オフでの交流も大切に。連絡を密に取り、チームワークを充実させましょう。金銭面は衝動買いに注意。交際費は惜しまずに。

BOYS 前半は社交性が高まり、話しやすくなりそう。話題を探して接近を。後半は思いやりのある態度を心がけて。

チャンス 1/9 1/19 注意日 1/21 アイテム アロマオイル

獅子座 7.23▶8.22

体運 前へ出ようと力むより足元を固めることが大切。
9までは運気が弱め。雑用ややるべきことが多く、不
不満を抱えやすい星回り。気力はある一方で状況はいま
とつだけれど、しばらくは地味な役割をこなすのが得策
す。周囲の人にも寛大に。後半になると動きが出始め、
題にも決着がつきそう。公平な大人の態度を意識して。

愛運 結論を急がず、少し距離を置くのもアリ。1/17ま
は地味なムード。相手の短所が気になり、厳しい態度を取
てしまいがち。理想を求めるあまり親しい彼とギクシャ
するおそれも。後半は進展運。華やかなデートを楽しめ
す。フリーの人には思いがけない出会いが訪れるかも！

事・お金 穏やか＆安定路線です。実務能力が高まり、
事を的確にこなせそう。後輩との交流を大事に。金運は
17までが上々。後半は交際費に投資するのがオススメ。

OYS 目立たない役割が回ってきて、少々不機嫌モード。
ょっとした頼みごとを持ちかけるのが、近づく糸口に。

ャンス 1/12 1/31 注意日 1/10 アイテム ピンクのニット

乙女座 8.23▶9.22

体運 楽しい要素がいっぱいに！ 1/19まではイベント
遊びの企画が目白押しで、スケジュール調整が大変なほ
。思い切り楽しむのがハッピーを満喫する秘訣です。交
費はケチらず、大胆な発想＆行動を心がけて。後半は細
い用事が増えて縮小路線へ。遊びモードからまじめモー
へと切り替えましょう。神経質になりやすい点に注意。

愛運 1/17までがハッピー期♡ 気になる彼や恋人と
、親密な時間を共有できそうです。素直に好意をアピール
て。童心に帰って遊べるデートや旅行を計画しましょう。
リーの人も、イベントなどで素敵な男性と知り合える兆
。後半は相手への文句が増えがち。イヤミは控えめに。

事・お金 あなたの存在感が増す時。実力を発揮できる
回りなので、会議などでは積極的に発言して。お金は、
17までは楽しく使ってOK。後半は地道な節約がマスト。

OYS 前半は遊びやデートに誘う大チャンス！ 華やか
プランを用意して。後半は知的な話題や仕事の相談を。

ャンス 1/14 1/25 注意日 1/27 アイテム ストライプシャツ

12星座・Happyランキング★

今期は冬生まれの人が絶好調。下位の人も後半から運気が変化するかも!?

1位 山羊座	特に1/19までは大幸運期。自発的に動くと追い風が吹く時。
2位 水瓶座	1/20からハイレベルの運気へ。新しいことを始めるチャンス。
3位 射手座	好きなことを堪能できる星回り。趣味や買い物にもツキ。
4位 乙女座	存在感が増し、行動しやすくなりそう。仕事も遊びも好調。
5位 牡牛座	実力を発揮できるはず。少し高めの目標に挑戦するとベター。
6位 蟹　座	身辺におもしろい変化が訪れる予感。ぜひおしゃれの研究を。
7位 魚　座	友情や人情を感じられそう。画期的な出来事が起こる気配も。
8位 双子座	物事を大げさに考えすぎる傾向が。1月下旬から運気好転。
9位 獅子座	やる気はあるのに出番は減る暗示。神経質にならないよう。
10位 蠍　座	知的好奇心が活性化。見聞を広げて。1/20以降はトラブル運。
11位 天秤座	対人面では注意が必要。礼儀を忘れないで。1/20から回復。
12位 牡羊座	やっかいな問題が持ち上がるおそれアリ。誠実に取り組むこと。

1/4～2/4の星の動きをチェック

太陽は1/20に山羊座から水瓶座へ移動。前半は、まじめで重圧感のある雰囲気が尊重されるムードに。後半は、ユニークで斬新なアイディアに注目が集まるでしょう。また、ほぼ同時期に金星も水瓶座へ。恋愛シーンでも、安定を求める堅実路線から刺激を求める冒険路線へと変動が起きそうです。

ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベ先生が、あなたのお悩みにお答えするホットライン
☎03(3350)6840(毎週火曜22時～24時／曜日は変更になる場合があります)
ホームページもチェックしてみて！
http://www.rene-v.com



水瓶座 1.20▶2.18

全体運 運気がアップするのは1/20から！ 前半は、人の都合やアンラッキーな事故に振り回されやすい暗示。頑張っても空回りに終わることも。肩の力を抜き、充電を図って。不用なものを捨て、身辺をスッキリさせるのがポイントです。後半は、やりたいことを実行に移す好機。アイディアが浮かんだらどんどん実践を。人との交流も大切に。

恋愛運 パワフルモードのラブ運です♡ ロマンティックな出会いに恵まれたり、楽しい誘いが急増したり。気になる彼と一気に親しくなれる兆しも。恋人とは豪華なデートを。ただし1/17までは、苦手な男性が接近してきたり意中の相手とすれ違ったりすることも。強引な人にも要注意。

仕事・お金 仲間のサポート役を買って出るといいみたい。仕切り役は人に任せ、サービス精神を発揮して。マネーは、1/17までは注意運。貸借は避けて。後半からは回復します。

BOYS 前半は弱気になりがち。なごみ系の話題を出して。後半はアクティブに。斬新な企画や意外なネタがハッピー。

チャンス 1/26　2/3　**注意日** 1/9　**アイテム** 辛い料理



射手座 11.23▶12.21

全体運 次第に活気が出てきます！ 1/19まではゆったりモードで過ごせそう。趣味や好きなことをじっくり楽しんで。あちこちに意識を分散させるより集中したほうがベター。後半にはおもしろい話が飛び込んでくる見込み。急な誘いや企画が持ち上がりそうなので、連絡はマメに取り、テンポよく行動を。新しく習い事を始めるのも大賛成。

恋愛運 心温まる時間を過ごせる星回り。親しい彼や恋人とは、お互いへの理解が深まるのを実感できそうです。デートは味自慢の店やリッチなレストランへ。1/18以降は、フリーの人にチャンスが急増。顔見知りの男性と親しくなったり素敵な人を紹介されたり。連絡手段はメールが◎。

仕事・お金 落ち着いて仕事に取り組める時期。集中して、手のかかる作業を片づけて。金運も良好。大きな買い物は1/17までに。後半には、おトク情報を入手できそうです。

BOYS 趣味にハマる時間が大幅に増加中。彼の大好きなことをリサーチし、参加するとスムーズに仲よくなれます。

チャンス 1/11　1/22　**注意日** 1/19　**アイテム** 携帯ゲーム



天秤座 9.23▶10.

全体運 親しい人にも礼儀を忘れないよう心がけて。1/
までは乱調ぎみの運気。よけいな一言で相手を傷つけた
遅刻やドタキャンでヒンシュクを買ったりと、周りの人
うまくいかないことが増えそうです。連絡や説明を自己
断で省かないこと。後半になると、楽しく人とつき合え
ように。遊びやイベントの幹事役を買って出るとGOOD

恋愛運 1/18を境に低迷運から好調運へ。前半は、気に
る彼や恋人とつまらない誤解でギクシャクしそう。駆け
きのつもりでの意味深な行動は大失敗のモト。本命には
意を見せて。後半は、誤解が解けてデートを楽しめそう
す。あなたのやりたいことに彼を誘ってみるとラブラブ

仕事・お金 注意報、発令中！ ケアレスミスや伝言モ
などでロスが多くなりそう。慣れた業務もしっかりと。金
は1/17までは低調。買い物は慎重に。後半には上昇します

BOYS 悪気はないものの、人を腹立たせてしまいやす
彼。少し距離を置いて。遊びに誘うなら後半にしましょう

チャンス 1/17　1/26　**注意日** 1/14　**アイテム** ハート型のロ



魚座 2.19▶3.20

全体運 1/19までは人との交流が広がる兆し。刺激的な話を聞けたり温かい友情を感じられたりと、うれしいことが増えそうです。単独行動するより、人と一緒に動いたほうが収穫大。ユニークなタイプの人にも接近してみて。後半は停滞運。悩みや迷いが発生しがち。安易な発想に流され、怠惰にならないよう気をつけて。約束はきちんと守ること。

恋愛運 男友達が増えてにぎやかに♡ すぐに恋愛へと進展する可能性はいまひとつだけれど、まずは会話を存分に楽しんでみて。感じのいい人を紹介される気配もあります。恋人の新たな一面を発見できることも。1/18以降は低迷期。嫉妬心に悩まされそう。彼のことばかり考えないように。

仕事・お金 仕事仲間との連携プレーがキラリ！ あなたからもアイディアを出すと喜ばれます。作業方法の見直しも建設的。金運は1/17までが順調。後半はしっかり管理を。

BOYS 友達づき合いを大事にしたがる傾向が強まりそう。二人きりで会うのを狙わず、グループでの遊びに誘って。

チャンス 1/10　1/29　**注意日** 1/26　**アイテム** ロングスカート



山羊座 12.22▶1.19

全体運 1/19まではヒロイン運をキープ！ 思い切って積極的に動いてみることで、予想以上の収穫を得られる時です。大胆なトライアルや初めてのチャレンジは、ぜひこの機会に。やりたいことを口にすると、周りからの協力も得られそう。後半は安定運へとシフト。親しい人や協力者たちと親交を深めて。趣味をじっくりと楽しむのも有意義。

恋愛運 華やかな盛り上がりが期待できます♡ 理想的なタイプからアプローチされたり、意中の彼と親しくなれたり。運命を感じる出会いを経験する人も。受け身でいないで、あなたからもアピールを。1/18以降は穏やかな運気へ。恋人とは素敵なデートを楽しめそう。彼のリードに任せて。

仕事・お金 追い風が吹く見込み。新規開拓や夢だった分野へのアタックも大正解。意志を強く持って。金運も好調。自己投資を計画すると、さらなる幸運をキャッチできます。

BOYS 前半は人の輪の中心にいることが多い彼。アクティブな話題を持ちかけて。後半は穏やかに接しましょう。

チャンス 1/15　1/24　**注意日** 1/22　**アイテム** チョーカー



蠍座 10.24▶11.2

全体運 1/19までは活気ある毎日を過ごせます。いろい
な人から誘われたり、知り合いが増えたり。急な話にも
りよく参加するのが、今期のハッピーを生かすコツです。
ちょっとした世間話や挨拶も大切に。習い事にもラッキ
の予感。後半は運気ダウン。小さなこだわりで周囲と不
和音が生じる暗示。説明不足で人に迷惑をかけないよう。

恋愛運 ラブ運はハイレベル♡ 男性からの人気が集中し
リアルにモテモテ気分を味わえそうです。好みのタイプ
人と知り合える、気になる彼が接近してくる、なんてこ
も。相手への好意は隠さずアピールして。デートはゴー
ャスに。ただし後半は運気下降。相手への過干渉にご用心

仕事・お金 仕事仲間とのチームワークが大充実。お互
に効率的な動きができるでしょう。有益情報は出し惜し
しないで。金運は1/17までが良好。後半は引き締めること

BOYS 好奇心が旺盛に！ おもしろい話題を幅広く提
できるとポイントアップ。人気の店へ誘うのも効果的です

チャンス 1/10　1/20　**注意日** 1/30　**アイテム** シルバーのアク

イラスト／東ちなつ

2009年@cosme
ベストコスメ大賞
ヘアケア部門 第1位受賞

ベストコスメ大賞 @cosme ヘアケア部門 第1位 2009

みんなのクチコミサイト @cosme



その実力はクチコミが実証! ●おはぎ猫さん(22歳)すごく良いです! 洗髪後に少量を揉み込んでから乾かすと驚く程に潤い抜群艶髪に!! ここまで効果のあったヘアケア商品は初めてでした。 ●mimiokaさん(24歳)タオルドライ後につけてるだけですが、初めてつけた翌日から傷んだ髪が変わって、広がりもハネもなくまとまって、パサパサだった髪とは思えない程きれいに落ち着きました。髪が傷んでて困ってる子におすすめしたいです。 ●ポニョカナさん(26歳)以前にも使いましたが、やっぱり最高です☆ツヤツヤ・しっとり・サラサラサラの3つが味わえるのはこれしかありません!! ●chiffonbeigeさん(34歳)ベタベタしなくて匂いも好きです! 少量でしっかり潤うので、長持ちします。おススメの使い方は、シャンプー後水気を拭き、塗ります。そしてドライヤー。半ば乾いたらまたつけます。私の髪はパサついて広がるのですが、この方法で毎日潤った髪になっています♪ ●アエロライトさん(27歳)カラー剤や夏の日差しで傷んだ髪が、あんず油をつけてパックすると、パサつきもなくなりしっとり艶のある髪に戻り、とても満足! 香りも良かった。 ●みさまろまろさん(34歳)広がる髪の毛もしっとり落ち着いてきれいなツヤツヤストレートに仕上がりました。翌朝も持続していてブローも楽だし、予想以上に良くて気に入りました。 ●kukuku6633さん(31歳)とてもいいにおいがして、においフェチの私にはたまりませんでした。ダメージの強い髪も、毎日使っていることでしっかりと潤い、しっとりしたので、とてもよかったです。 ●=更紗=さん(34歳)香りがとても気に入りました。甘い香りがするんだけど、くどすぎないし、物足りないこともなく丁度いい具合の香りです。使用感は、髪に指を通してもベタベタしてなくて、サラリ感があります。 ●ごますけすけさん(21歳)くしですかなくてもさらっさら。初めて使った日の次の日の朝の衝撃は忘れられません。本当に安いし、1回2滴で十分なので、コスパはとってもいいと思います。 ●tubomi★さん(24歳)お店で発見し即購入。今まで使ったどのヘアオイルよりさらさらでツヤがきれいに出ることに感動しました。シャンプーやコンディショナーを変えなくても綺麗なツヤのある髪を目指せます。

柳屋あんず油

あなたの髪にも、No.1*の輝きを。

うるおいしっかりキープして、さらつや髪が続く。



柳屋 あんず油
60mL



柳屋 あんず油〈小〉
30mL



柳屋 あんず油
ヘアクリーム 160g

もっと知りたい! あんず油。詳しくは携帯・パソコンから

www.anzu-oil.com

●ご注意 頭皮に異常があるとき、または異常があらわれたときは、ご使用をおやめください。目に入った場合は、すぐに水かぬるま湯で洗い流してください。乳幼児の手の届かない所に置いてください。 ●お客様相談室:03-3808-2654 10~12時/13~17時(土日・祝除く)

株式会社 柳屋本店

*「2009年@cosme ベストコスメ大賞 ヘアケア部門 第1位受賞」2008年11月1日~2009年10月31日 @cosmeメンバーに投稿されたクチコミ件数とおすすめ度の偏差を基に算出したポイントによる。 ●お求めは、お近くのドラッグストア・スーパーへ。

non·no

4号
5日と20日はノンノの日

次号は
2月5日(金
発売です。
集英社
内容は変更になることがあ
http://non-no.shueish

Cover Girl 榮倉奈々



non·no 新4大スタイル、デビュー!
田中美保・矢野未希子・岸本セシル・佐々木希
「いますぐ着たい♡春コーデ

木下優樹菜、臼田あさ美も登場!
おしゃれセレブのナマ声リポートつき!!
ノンノ誌上展示会2010

non·noセレブアクトレス×憧れブランド vol.2
榮倉奈々のDior春小物

本命バッグ 指名買いリスト1
セシルが恋する「ソルベカラー
みっこの冬→春スイッチング着回し
研究 人気アイテム ルームウエア、何着てる?
使えるスニーカーは黒ハイカ

新色パレットで噂の「下まぶたキラキラ」メイク
小倉優子・前田敦子(AKB48)・アンジェラベイビーが㊙テク公開!
アイドルまつげの真実

すっぴん→仕上がりまで詳細プロセスも!
なれるものなら佐々木希フェイス♡

Happy バレンタイン大特集♥

佐々木希♥佐藤健
バレンタイン・デート服!
旬メンズタレントが続々登場!
中村蒼・永山絢斗・賀来賢人

大人気連載
嵐

大注目ドラマの㊙話を直撃リポ
徹底スクープ 2010年・春ド
櫻井翔×堀北真希 亀梨和也×手
×内博貴 山田涼介×横山裕
榮倉奈々 佐々木希

男子の♥「グッとくる」ワンピ100

男子がジャッジ!
大切な日に失敗しないヘアスタイル
「モテるネイル」ボーダーライン



BOOK in BOOK
今年こそ 必勝バレンタインチョコBOOK
超簡単・板チョコレシピから
ごほうびジュエリーチョコまで
20ページでお届け!

恋が始まるバレンタイン・フレグランス

ユッキーナの恋愛相談室

恋の一発逆転! 金メダル物語
あなたの恋ヂカラがわかる!
LOVE深層心理テスト

2/5から誌上展示会の春新作が通販で買えます! アクセスは http://www.s-woman.net/non-no/

しゃれパティシエ、カフェオーナー、ブランジェ、フードコーディネーターを目指すなら レコールバンタン



2010年度4月生 募集コース

ードスペシャリスト学科【2年制】
- パティシエ&ブランジェ専攻
- カフェ&フードコーディネーター専攻
- カフェオーナー専攻

1年速成学科【1年制】
- パティシエコース
- カフェ&バリスタコース
- カフェプロデューサーコース
- ブランジェコース
- フードコーディネーターコース

キャリア専科【週1/1年制】
- パティシエコース
- カフェコース
- ブランジェコース
- フードコーディネーターコース

入学願書受付中!

オープンスクール&学校見学会 ご予約は右記フリーダイヤル or kev@vntn.jpまで 無料

★平日、土曜日開催の学校説明会 ★夜9時まで開催 ★プライベートレッスンもできます

学校案内パンフレットは下記いずれかの方法で。 無料

かんたんメール請求

kno1001@vntn.jp

※タイトル・本文ナシの空メールを送信してください。コチラから請求フォームを送信します。
※ドメイン指定受信の場合は"@vntn.jp"からのメールを受け取れる設定にしてください。

インターネット
http://lecole.jp

フリーダイヤル
【東京校】0120-014-280
【大阪校】0120-726-555

世界を舞台にデビューする

フードクリエイターのための研究所 〜food creator's institute〜



レコールバンタンの特徴
❶多種多様なデビュープログラム
❷現役プロ講師100%
❸個人カルテによる技術レベルチェック
❹1人1製品の実習中心カリキュラム

「食」のデザインスクール レコールバンタン
L'ecole Vantan
Vantan 東京 大阪
【東京校】〒153-0051東京都目黒区上目黒1-3-3
【大阪校】〒542-0086大阪府大阪市中央区西心斎橋2-9-38

入学願書受付中!

プロのパティシエになれる高校
レコールバンタン ハイスクール誕生

2010年度4月生 募集コース
パティシエ専攻【2〜3年制】
お問合せ
インターネット http://hs.lecole.jp
フリーダイヤル 0120-778-573



定価600円 本体571円 雑誌 29401－2/5
4910294010202
00571